ЛЕТНИЕ СУПЫ

ОКРОШКИ, СВЕКОЛЬНИКИ И ДРУГИЕ

ГОТОВИМ, КАК ПРОФЕССИОНАЛЫ!

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

В летнюю жару совершенно не хочется есть жирное и горячее, по вкусу больше блюда, которые можно подавать холодными, например летние супы. Ароматная окрошка, пикантный гаспачо, ледяной таратор или острый кукси – лучшие для обеда, которые зарядят бодростью на весь оставшийся день. А для вегетарианцев это неисчерпаемая почва для фантазии. Ингредиенты в супах можно менять по своему вкусу, изобретая с каждым разом все новые и новые рецепты. В этой книге собраны лучшие супы для лета, которые готовятся буквально из всего, что находится под рукой. Приятного аппетита!

- Ольга Владимировна Сладкова
  - Введение
  - Русские холодные и горячие супы
    - Окрошка
      - Окрошка с картофелем и помидорами
      - Окрошка с рыбой и зеленью
      - Окрошка с балыком и огурцами
      - Окрошка с картофелем и квашеной капустой
      - Окрошка с грибами и зеленым луком
      - Окрошка с телятиной и овощами
      - Окрошка с запеченной свеклой и яйцами
      - Окрошка с грибами, репой и морковью
      - Окрошка с говядиной и ветчиной
    - Ботвиньи
      - Ботвинья с мясом и крапивой
      - Ботвинья из листьев свеклы с зеленым луком и огурцами
      - Ботвинья с раками, шпинатом и огурцами
      - Ботвинья из свеклы с огурцами и щавелевым пюре
      - Ботвинья с семгой и свекольной ботвой
      - Ботвинья с осетриной, огурцами и белыми кореньями
      - Ботвинья со слабосоленой рыбой и пюре из крапивы, шпината и щавеля
      - Ботвинья с осетриной, листовым салатом и крабами
      - Ботвинья с яйцами, свекольной ботвой и редисом

- Ботвинья с отварной рыбой, зеленым луком и цедрой лимона
- Ботвинья с судаком, щавелем и столовым хреном
- Ботвинья простая с раками, рыбой и крапивой
- Ботвинья с консервированными мидиями и креветками
- Ботвинья с осетриной и щавелем
- Ботвинья с горчицей и зеленым луком
- Ботвинья с лососем, шпинатом и рыбой
- Ботвинья рыбная с щавелем и огурцом
- Ботвинья со шпинатом и креветками
- Ботвинья запарная с рыбой и отварным щавелем

- Свекольники
  - Свекольник со сметанным соусом
  - Свекольник с ревенем
  - Свекольник с ревенем и овощами
  - Свекольник с белыми кореньями
  - Свекольник с хреном и яблочным уксусом
  - Свекольник с грибами
  - Свекольник простой
  - Свекольник с сушеными грибами
  - Свекольник с кальмарами
  - Свекольник на кефире
  - Свекольник вегетарианский
  - Свекольник с рыбой
  - Свекольник с яблочным отваром
  - Свекольник с солеными огурцами
  - Свекольник с помидором
  - Свекольник горячий с томатной пастой
  - Свекольник с хреном
  - Свекольник с «ушками»
  - Свекольник домашний
  - Свекольник с хреном и сливками
  - Свекольник с ливерной колбасой
  - Свекольник с пастернаком и яблоками
  - Свекольник с сельдереем
  - Свекольник с сосисками
  - Свекольник с картофелем
- Супы
  - Суп с огурцами, помидорами и кинзой
  - Суп с горошком, сметаной и яйцами

- Суп с томатным соком и зеленью
- Суп с томатным соком, огурцами и картофелем
- Суп с томатным соком, чесноком и йогуртом
- Суп с яйцами, творогом и зеленью
- Суп с морковью, цветной капустой и кефиром
- Суп с кольраби, эстрагоном и кефиром
- Суп с морковью, мятой и ванилином
- Суп с творогом, черносливом и кефиром
- Суп с черносливом, изюмом и кефиром
- Суп с овощами и молоком
- Суп с картофелем, зеленью и молоком
- Суп с молоком, маслом и корицей
- Суп с молоком, ветчиной и луком
- Суп с сыром, яйцами и молоком
- Суп с тыквой, мятой и молоком
- Суп с вермишелью и молоком
- Суп с ячневой крупой, корицей и молоком
- Суп молочный с клецками
- Суп молочный с морковью и клецками
- Суп с овсяными хлопьями и молоком
- Суп из щавеля и овощей
- Суп с щавелем, шпинатом и лебедой
- Суп зеленый с кореньями
- Суп зеленый с овощами и зеленью
- Суп с листьями дудника, картофелем и сухариками
- Суп зеленый с картофелем и розмарином
- Суп с укропом, кипреем и чабером
- Суп с молодой крапивой и эстрагоном
- Суп с кинзой, лапчаткой и сельдереем
- Суп из листьев салата с овощами и зеленым горошком
- Суп из листьев одуванчика с овощами и зеленью
- Суп из лука-порея с корнями и зеленью
- Суп из листьев щавеля с овощами и грибами
- Суп овощной
- Суп с помидорами, лопухом и брокколи
- Суп с ревенем, луком-пореем и зеленью
- Суп из ревеня с зеленым горошком

- Суп из черешков ревеня на мясном бульоне
- Суп дачный
- Щи с щавелем, свеклой и молодой крапивой
- Борщ летний с зеленью и яйцами
- Борщ летний со свеклой и редькой
- Борщ с крапивой и свеклой
- Борщ с яйцами, зеленью и кефиром
- Бульон с овощами
- Бульон с морковью, репой и шпинатом

- Супы-пюре
  - Суп-пюре с картофелем и сливками
  - Суп-пюре с кукурузными хлопьями и эстрагоном
  - Суп-пюре с салатом, перцем и зеленью
  - Суп-пюре с овощами и рисовыми хлопьями
  - Суп-пюре со спаржей и семенами тмина
  - Суп-пюре с крабовым мясом и сливочным соусом
  - Суп-пюре с сыром и пряной зеленью
  - Суп-пюре с сыром, сливками и овощами
  - Суп-пюре с помидорами, чесноком и зеленью
  - Суп-пюре с помидорами и рисовыми хлопьями
  - Суп-пюре с томатным соком и эстрагоном
  - Суп-пюре с морковью, луком и пряной зеленью
  - Суп-пюре с тыквой, кинзой и мускатным орехом
  - Суп-пюре ореховый со шнитт-луком и соком имбиря
  - Суп-пюре с рыбой, луком и зеленью
  - Суп-пюре куриный с овощами
  - Суп-пюре с консервированным горошком и кардамоном
  - Суп-пюре с паштетом, сухариками и овощами
  - Суп-пюре с колбасой, яйцами и зеленью
  - Суп-пюре овощной с кориандром и зеленью
  - Суп-пюре овощной с сырными гренками
  - Суп-пюре овощной с сухариками
  - Суп-пюре с помидорами, шпинатом и

грибами
- Суп-пюре с картофелем, фасолью и сливками
- Суп-пюре с щавелем, луком и сухариками
- Суп-пюре с крапивой и сливками
- Суп-пюре с луком, зеленью и сливками
- Суп-пюре с тыквой, щавелем и шпинатом
- Суп-пюре с капустой, зеленью и рисовыми хлопьями
- Суп-пюре из консервированной рыбы с овощами
- Суп-пюре рыбный с картофелем и морковью
- Суп-пюре овощной с грибами
- Суп-пюре с капустой, помидорами и сладким перцем
- Суп-пюре с картофелем, капустой и ботвой свеклы
- Суп-пюре с картофелем, репой и корнем сельдерея
- Суп-пюре со стручковой фасолью, помидорами и молоком
- Суп-пюре с репой, кольраби и сметаной
- Суп-пюре с савойской капустой, фасолью и гренками
- Суп-пюре с картофелем, горошком и помидорами
- Суп-пюре с грибами, луком и сливками
- Суп-пюре с картофелем, тыквой и сахаром
- Суп-пюре с мясом и овощами
- Суп-пюре рыбный с пшеном

- Летние супы национальных кухонь
  - Холодники
    - Холодник из щавеля
    - Холодник по-белорусски
    - Холодник с сухофруктами
    - Холодник с консервированной рыбой
    - Холодник с филе минтая
    - Холодник с консервированным мясом крабов
    - Холодник со свеклой
    - Холодник с ревенем
    - Холодник с рисом
    - Холодник с грибами

- Кукси
  - Кукси с телятиной
  - Кукси с мясом индейки
  - Кукси со спагетти
- Чалоп
  - Чалоп с овощами
  - Чалоп с редисом
  - Чалоп с редькой
  - Чалоп с огурцами
- Таратор
  - Таратор с тархуном
  - Таратор с чесноком
  - Таратор с копченым куриным филе
  - Таратор с креветками
  - Таратор с кислым молоком
  - Таратор с орехами
- Гаспачо
  - Гаспачо с йогуртом
  - Гаспачо классический
  - Гаспачо острый
  - Гаспачо с цукини
- Тюря
  - Тюря с редькой
  - Тюря с хреном
  - Тюря с луком
  - Тюря с квашеной капустой
  - Тюря с помидорами
  - Тюря с томатным соком и кинзой
  - Тюря с молоком
  - Тюря с молочной сывороткой
- Мацнабрдош
  - Мацнабрдош с зеленью петрушки
  - Мацнабрдош с кинзой
  - Мацнабрдош с пахтой
- Супы разных народов
  - Нэнмён
  - Дограмач
  - Сасик
  - Суп холодный со свежими овощами и тмином
  - Суп холодный с огурцами и изюмом
  - Суп холодный с морепродуктами и томатами
  - Суп холодный йогуртовый «Аб дух хийяр»

- Суп с йогуртом и сметаной
- Суп холодный с авокадо
- Суп холодный с пивом и изюмом

- Десертные супы
  - Супы на фруктовых и ягодных соках
    - Суп с клюквенным соком, лапшой и корицей
    - Суп из яблочного сока
    - Суп шоколадный
  - Супы на фруктовом пюре
    - Суп с абрикосовым пюре
    - Суп фруктовый
    - Суп холодный с дыней
  - Ягодные и фруктовые супы
    - Суп с ягодами черники и клецками
    - Суп яблочный
    - Суп с яблоками и вермишелью
    - Суп клубничный со сливками
    - Суп с крыжовником и цедрой апельсина
    - Суп с ягодами и сливками
    - Суп с сухофруктами и рисовыми хлопьями
    - Суп с абрикосами и рисовыми хлопьями
    - Суп с апельсинами и мятой
    - Суп с яблоками, орехами и изюмом
- Приложение

Ольга Владимировна Сладкова
Летние супы, окрошки, свекольники и другие Готовим, как профессионалы!

Введение

Холодными супами называют первые блюда, которые готовят на основе молочных и кисломолочных продуктов или кваса, свежих и консервированных овощей. В качестве дополнительных ингредиентов используют мясо, рыбу, морепродукты в разнообразных сочетаниях. Перед подачей к столу кушанье охлаждают до 8–12 °С.

Рецепты приготовления холодных супов известны с 14-го столетия – упоминания о подобных блюдах были найдены в дошедших до нас рукописях. Интересно, что наши предки, не имевшие холодильников, для охлаждения жидкости использовали лягушек – земноводных помещали непосредственно в емкость с супом.

В разных географических областях существуют свои рецепты холодных супов. Например, на Украине популярны свекольники, в Центральной Европе и Прибалтике – холодники с зеленью крапивы, ботвой свеклы, лебедой и снытью. Европейские летние супы заправляют кефиром, сдабривают лимонным и томатным соками, обильно посыпают зеленью. В североевропейских странах предпочитают сладкие хлебные супы, в южных – томатные типа гаспачо. В Венеции в холодные супы обязательно добавляют рыбу и свежие помидоры, в Болгарии, Турции и Албании популярен таратор.

Холодные супы могут быть овощными и десертными. Овощные готовят на хлебном квасе, свекольном, грибном или овощном отваре (окрошка, ботвинья, холодник, летний борщ,

пюреобразные супы, некоторые национальные блюда). Для заправки кисломолочных супов используют кефир низкой жирности, айран, тан, йогурт, пахту, сыворотку, простоквашу. На овощных соках (свекольном, томатном, огуречном) делают гаспачо.

Десертные супы заправляют фруктовыми соками или жидким пюре. Для густоты добавляют необходимое количество заранее подготовленного желатина или крахмала. В качестве основы выбирают плоды малины, клубники, садовой и дикой земляники, черешни, ежевики, черники. Суп приправляют сахарным сиропом, при необходимости добавляют молоко или сливки.

В основе сладких охлажденных супов – свежие или консервированные фрукты и ягоды. Их можно слегка припускать в сиропе, измельчать до пюреобразного состояния, использовать в качестве сырья для соков и соусов. Рецептура некоторых десертных супов предусматривает добавление сладких йогуртов, некислого кефира, жирных сливок, молочной сыворотки. В странах Востока для заправки и используют миндальное или кокосовое молоко, а также молочный настой орешков кешью. Для создания контраста текстур в свежеприготовленные десертные супы добавляют мороженое, сладкие чипсы, измельченные орехи, листья мяты и базилика и т. п. Подают подобные блюда в больших чашках, креманках, бокалах или пиалах.

Вкусный и полезный холодный суп под названием «окрошка» известен с давних времен. Упоминание о нем встречается в знаменитой кулинарной книге Елены Ивановны Молоховец «Подарок молодым хозяйкам» – это первый рецепт окрошки, размещенный в книге. Популярное блюдо русской и украинской кухни по праву до сих пор занимает почетное место на любом столе, особенно в жаркое время года.

Квас (в переводе со старорусского языка – «кислый напиток») известен в течение многих столетий. Первое известное упоминание о нем относится к появлению христианства на Руси, точнее, к 989 году. В древней летописи была найдена строчка – «…раздать народу пищу, мед и квас». В старом словаре Брокгауза и Ефрона, изданном в 19-м столетии, сказано, что основной пищей простого русского народа являются квас, черный хлеб и лук. На Руси в деревнях было очень популярно кушанье – редька с квасом, возможно, именно оно стало прообразом известной нам окрошки.

Со временем рецептура окрошки усложнялась, кулинары добавляли новые ингредиенты, пробовали различные варианты заправки. В крестьянских семьях окрошка состояла из самых разнообразных ингредиентов, по большей части являясь способом

утилизации остатков праздничного стола.

Классическая окрошка – это смесь измельченных овощей, обладающих слабым или нейтральным вкусом, зеленых пряностей, куриных яиц, отваренных вкрутую, а также заправки – кваса, огуречного рассола, горчицы, хрена, специй и других аналогичных ингредиентов. Для заливки используют специальный окрошечный квас с добавлением сметаны. В других вариантах окрошки вместо кваса добавляют жидкий кефир, обычный хлебный квас и т. п.

В набор овощей входят отварной картофель, морковь, репа или брюква, свежие огурцы. Из пряных трав используют зеленый лук, укроп, петрушку, сельдерей, эстрагон, кинзу. В заправку добавляют растертые до пюреобразного состояния желтки сваренных вкрутую яиц, измельченный зеленый лук, тертый хрен.

Для мясоедов в окрошку можно добавлять мясо или рыбу в пропорции примерно 1: 1. Мясо следует заранее отварить и остудить. Оно обязательно должно быть нежирным. В русской кухне принято использовать свинину, индюшатину и дичь. Также популярной была «утилизация остатков» холодных мясных блюд. Из рыб подходят варианты, имеющие нейтральный вкус, – судак, осетровые породы, треска. Удобно отваривать рыбное филе на пару, охлаждать и затем нарезать небольшими кусочками. Для «быстрой» окрошки мясо иногда заменяют вареной колбасой без жира, например «Докторской».

Все виды окрошки готовят по одному принципу. Сначала нарезают овощи (все отварные продукты следует подготовить заранее, охладить и очистить). Затем добавляют мясные продукты и готовую заправку, тщательно перемешивают и оставляют на 20–30 минут в прохладном месте, накрыв емкость крышкой или полотенцем. После этого можно положить измельченную пряную зелень и специи. Окрошку заливают квасом, добавляют мелко нарезанный белок сваренных вкрутую яиц, а также сметану. Иногда для улучшения вкуса к остальным ингредиентам присоединяют измельченные соленые или маринованные грибы, моченые яблоки и другие заготовленные заранее овощи.

В зависимости от индивидуальных предпочтений, варианты нарезки можно варьировать – от небольших кубиков (овощи и другие ингредиенты также можно натирать на крупной терке, измельчать блендером) до соломки, брусочков, фигурных элементов, вырезанных с помощью специальных приспособлений. Такой холодный суп будет не только вкусным, но и красивым.

Квас для окрошки должен быть жидким и несладким – в продаже он обычно фигурирует под названием «Окрошечный» или «Белый». Готовят его на сусле из пшеничной, гречневой и

ржаной муки, а также ячменного и ржаного солода. В закваску можно добавлять мяту или мелиссу. Если кислый вкус нежелателен, белый квас можно смешивать с обычным хлебным в произвольной пропорции.

В настоящее время другие разновидности холодных супов также именуют окрошкой. Например, в качестве жидкой заправки используют не только квас, но и молочную сыворотку, легкое пиво, разбавленный натуральный уксус, айран, кефир и другие кисломолочные продукты невысокой жирности, минеральную воду, мясной, овощной и рыбный бульоны, настой чайного гриба, обезжиренный майонез, томатный и овощной соки. Большинство подобных блюд ведут свое происхождение из национальной кухни.

В настоящее время вкусные и полезные холодные супы ботвиньи оказались незаслуженно забытыми. В качестве первого блюда ботвинья была популярна в России в XVIII–XIX столетиях. Подавали ее в холодном виде, как окрошку, свекольник и другие аналогичные кушанья, в жаркие летние дни.

В толковом словаре В. И. Даля дано подробное определение ботвиньи – «холодное, обычно рыбное кушанье на квасу с вареной зеленью (щавелем, шпинатом и ботвою свеклы) и мелко накрошенными огурцом и луком». Считается, что название данного блюда произошло от древнерусского слова «ботеть» («толстеть») или же от слова «ботва». В русских домах ботвинью готовили на кислом домашнем квасе с добавлением разнообразных огородных растений, овощей и дикорастущих полезных трав.

Интересно, что ботвинья не осталась «простонародным» блюдом. Постепенно ее популярность распространялась, и через некоторое время вкусное и полезное холодное блюдо заняло достойное место в домах городских жителей, затем его стали включать в меню светских трапез. В модных ресторанах овощной суп заправляли дорогим шампанским. Историк

В. А. Гиляровский упоминает о том, что в Москве существовали трактиры, в которых «фирменным» блюдом была холодная ботвинья. Упоминания об этом кушанье встречаются в произведениях А. С. Пушкина, Александра Дюма.

Ботвинья – это холодный суп на кислом квасе и отваре свекольной ботвы с добавлением рыбы или морепродуктов, также в него обычно входят протертый щавель, шпинат, зеленый лук, крапива, лебеда и другие съедобные травы. Фактически ботвинью можно классифицировать как холодный зеленый борщ, в идеале с добавлением рыбных продуктов.

Это блюдо незаслуженно забыто, во-первых, из-за

относительной дороговизны ингредиентов, во-вторых, из-за непростой технологии приготовления. В старину ботвинью готовили из листьев и черешков свеклы. Старинный рецепт гласит: «Взять листьев свеклы свежих или сушеных либо крапивы, разварить, отжать, мелко нарубить и залить квасом. Добавить крошеного лука, огурцов свежих и соленых, а когда угодно – вареной мелко нарубленной свеклы».

По мнению кулинаров, ботвинья бывает «полной» и «неполной». К первой разновидности подают отдельно сваренную рыбу и мелко наколотый лед. Вторая же представляет собой обычный холодный суп.

Простую ботвинью готовят на квасе или же отваре из ботвы огородных растений. Для характерного кислого вкуса в суп обязательно добавляют щавель. В запарную ботвинью принято добавлять так называемую кислую запарную закваску, состоящую из муки и квасной гущи (обычно ржаной).

В овощную часть ботвиньи обязательно входит отварная или маринованная свекла – старая или молодая, зелень огородных корнеплодов, щавель, иногда крапива, шпинат. Чаще всего из ботвы выбирают свежие неповрежденные листья репы и редиса. Их промывают холодной проточной водой, затем ошпаривают кипятком в сите и мелко нарезают или же измельчают блендером. Существуют и пюреобразные варианты ботвиньи, предназначенные для немногочисленных любителей оригинальных летних супов.

Следующая группа компонентов – зелень: укроп, петрушка, зеленый лук. Для того чтобы ботвинья получилась ароматной, перед соединением с остальными ингредиентами зелень растирают с крупной солью.

В традиционную ботвинью обязательно добавляют свежие или соленые огурцы. Для улучшения вкуса их очищают, а затем нарезают мелкими кусочками.

Рыбная группа ингредиентов может быть очень разнообразной. Например, в «деликатесную» ботвинью добавляют различные виды красной рыбы, мясо крабов, креветок, раков. Рыба может быть заранее сваренной или соленой; также подходят балыки из белой рыбы или осетровых. Неплохой добавкой будут морепродукты – заранее приготовленные кальмары, мидии, морские гребешки.

Чтобы готовый суп получился кисловатым, в него добавляют тертый хрен, заранее приготовленную горчицу, натуральный уксус (виноградный или яблочный), лимонный сок.

В качестве заливки используют темный хлебный квас ($^2/_3$ объема) в сочетании с белым кислым – «окрошечным» ($^1/_3$

объема). Он не должен быть перекисшим. Для гурманов можно посоветовать яблочный или другой необычный квас.

Свежие листовые овощи и травы перед добавлением в ботвинью ошпаривают кипятком или же отваривают в течение 2–3 минут. Более длительное приготовление приведет к утрате полезных свойств данных ингредиентов, а также к ухудшению вкусовых качеств готового блюда. Перед нарезкой зелень обсушивают на дуршлаге или сите. Лед для ботвиньи обязательно измельчают и подают в отдельной посуде.

На дно глубоких тарелок сначала помещают пряную заправку, затем зелень и овощи. После этого добавляют квасную заливку. Согласно традициям, рыбу и морепродукты подают на отдельном блюде, но можно и сразу добавить эти компоненты в ботвинью. К каждой тарелке прикладывают две ложки и одну вилку – первая ложка предназначена для еды, вторая – для добавления колотого льда, вилка – для рыбы.

Свекольник (летний холодный борщ) – полезное и вкусное блюдо, популярное в Польше, Литве и Беларуси. В качестве заправки используется охлажденный свекольный или свекольно-морковный отвар. Основа – свежие овощи (мелко нарезанные редис и огурцы), зеленый лук, щавель, шпинат.

Иногда в свекольник добавляют вареные или консервированные грибы, мясо раков, отварную говядину или свинину, заранее приготовленное рыбное филе.

Готовят свекольник так же, как и большинство холодных супов: основу помещают в глубокую миску, заливают свекольным отваром, перемешивают. Обычно после распределения по тарелкам сверху помещают половину сваренного вкрутую куриного яйца и мелко нарезанную свежую зелень (укроп, петрушку, кинзу и т. п.).

Холодник (холодный борщ) – летний суп, популярный в Восточной Европе. В русской кухне известен под названием «свекольник». В составе холодника нет мясных продуктов, поэтому данное блюдо часто используется в качестве постного, а также занимает достойное место на столе приверженцев растительной пищи.

Для заправки обычно выбирают нежирный кефир, а также отвар из свеклы или щавеля с молоком. В качестве основы используют свежие овощи (огурец, морковь, репу и т. п.).

Перед подачей на стол блюдо охлаждают, украшают половинкой сваренного вкрутую яйца и свежей зеленью – мелко нарезанными зеленым луком, петрушкой, укропом.

Существует много вариантов кукси – этого вкусного и полезного холодного блюда, популярного в странах Средней

Азии, особенно в Корее и Узбекистане.

Обычно кукси подают на стол в холодном виде, но для зимней трапезы бульон может быть горячим. Традиционный вариант состоит из двух частей – мури (специального бульона) и чуми (салатов для заправки).

Мури готовят в стеклянной или эмалированной посуде. В холодную воду добавляют в определенных пропорциях соль, сахар, соевый соус, уксус, измельченную пряную зелень. Некоторые рецепты предусматривают также наличие томатного сока или пюре из свежих помидоров, тертый чеснок и измельченные овощи. Затем бульон убирают в холодильник и настаивают в течение 2–3 часов.

Первый салат-чуми – обжаренное мясо. Нежирную вырезку нарезают тонкими полосками и обжаривают с луком в растительном масле. Затем тушат в небольшом количестве воды, смешивают с соевым соусом, приправами, чесноком, уксусом и сахаром.

Второй ингредиент – лапша (рисовая или бобовая). Ее отваривают на пару или в кипящей воде, охлаждают и сворачивают в виде округлых «гнезд» (также можно использовать готовые «гнезда» из спагетти).

Третий салат – мелко нарезанная белокочанная капуста, огурцы, спассерованный лук, измельченная зелень. Для улучшения вкуса в этот чуми добавляют чеснок и уксус.

Четвертый вариант заправки – плотные блинчики из взбитых яиц. Свежеприготовленные блинчики охлаждают и затем нарезают тонкой соломкой.

В разных странах кукси подают неодинаково. Например, в Узбекистане популярен следующий вариант – в широкую тарелку помещают «гнездо» из лапши, затем по кругу выкладывают горками чуми, не смешивая ингредиенты. Сверху кушанье посыпают обжаренным кунжутом.

Мури подают в отдельной миске, снабдив ее половником. Салаты и лапшу едят вилкой или специальными палочками, предварительно добавив в тарелку необходимое количество мури. Оставшийся бульон выпивают через край. Также чуми можно подавать в отдельных небольших пиалах.

Под названием «чалоп» в странах Средней Азии известны летний холодный суп, а также кисломолочный напиток с овощами и зеленью. В Киргизии чалоп готовят из сюзьме, добавляя необходимое количество ледяной воды и соли. Узбеки делают его из катыка и измельченных молодых овощей. В Турции популярен чалоп из айрана с зеленью (так называемый джаджик).

Технология приготовления чалопа очень проста. Мелко

нарезанные свежие овощи (редис, огурец) смешивают с измельченным зеленым луком и пряной зеленью, заливают кислым молоком, всыпают специи и соль. Перед подачей на стол в тарелки добавляют мелко наколотый лед.

Таратор – традиционное для Болгарии и Македонии летнее блюдо. Подают его в середине трапезы, обычно перед вторым или одновременно с ним. Жидкие варианты таратора сервируют в специальных стаканах.

Обязательными компонентами таратора являются заправка (несладкий йогурт жидкой консистенции или кислое молоко), свежие огурцы, чеснок, ядра грецкого ореха, свежая зелень укропа, оливковое масло, приправы, соль, вода. Обычно к таратору подают колотый лед.

Кислое молоко можно заменить водой с добавлением уксуса или лимонного сока, вместо огурцов иногда добавляют измельченные листья зеленого салата.

Гаспачо – традиционное испанское блюдо, популярное с давних времен. Считается, что впервые его начали готовить в Андалусии еще в начале нашей эры. В южных областях Испании основной пищей народа был простой, но очень полезный суп, состоящий из воды с уксусом, зачерствевшего хлеба, чеснока и оливкового масла. Крестьяне ели его во время полевых работ.

Позднее рецепт гаспачо многократно усложнялся, и «сельский суп» из деревянных хижин переселился во дворцы. Например, в июне 2013 года его подавали к столу на королевском приеме в Мадриде.

Основа супа гаспачо – свежие помидоры, ошпаренные кипящей водой и очищенные, а также огурцы. Измельченные овощи помещают в большую глубокую миску, добавляют нарезанный небольшими кусочками черствый белый хлеб, нашинкованный сладкий и острый перец, толченый чеснок. В качестве пряности используют тимьян, также по вкусу следует положить соль. Полученную смесь засыпают колотым льдом и выдерживают до тех пор, пока последний не растает. После этого в гаспачо добавляют готовый соус табаско, лимонный сок, натуральный уксус и оливковое масло по вкусу. На стол суп подают в специальных деревянных тарелках.

Для улучшения вкусовых качеств овощи можно не нарезать, а измельчить блендером до состояния пюре.

Тюря – одно из самых простых холодных блюд, относящихся к разновидности супов. До позапрошлого столетия она была широко популярна в деревнях в качестве пищи для бедняков. Готовили ее преимущественно летом. Сейчас данное блюдо перешло в разряд оригинальных закусок, несложных в

приготовлении.

В состав тюри входят черствый хлеб или сухари (в основном корки), раскрошенные и залитые водой, смешанной с растительным маслом и солью. Вместо воды можно использовать окрошечный квас или молоко (свежее, кислое, сыворотку). Для улучшения вкуса в тюрю добавляют мелко нарезанную свежую зелень, приправы, измельченные овощи.

Мацнабрдош – этот суп со сложным названием называют «армянской окрошкой». В качестве заправки используют кислое молоко (мацун), разбавленное по вкусу ледяной водой. Основные компоненты – свежие огурцы, сваренные вкрутую куриные яйца, свежая зелень (петрушка, укроп, кинза, зеленый лук). В разлитый по тарелкам мацнабрдош добавляют сметану. В каждую порцию можно положить колотый лед.

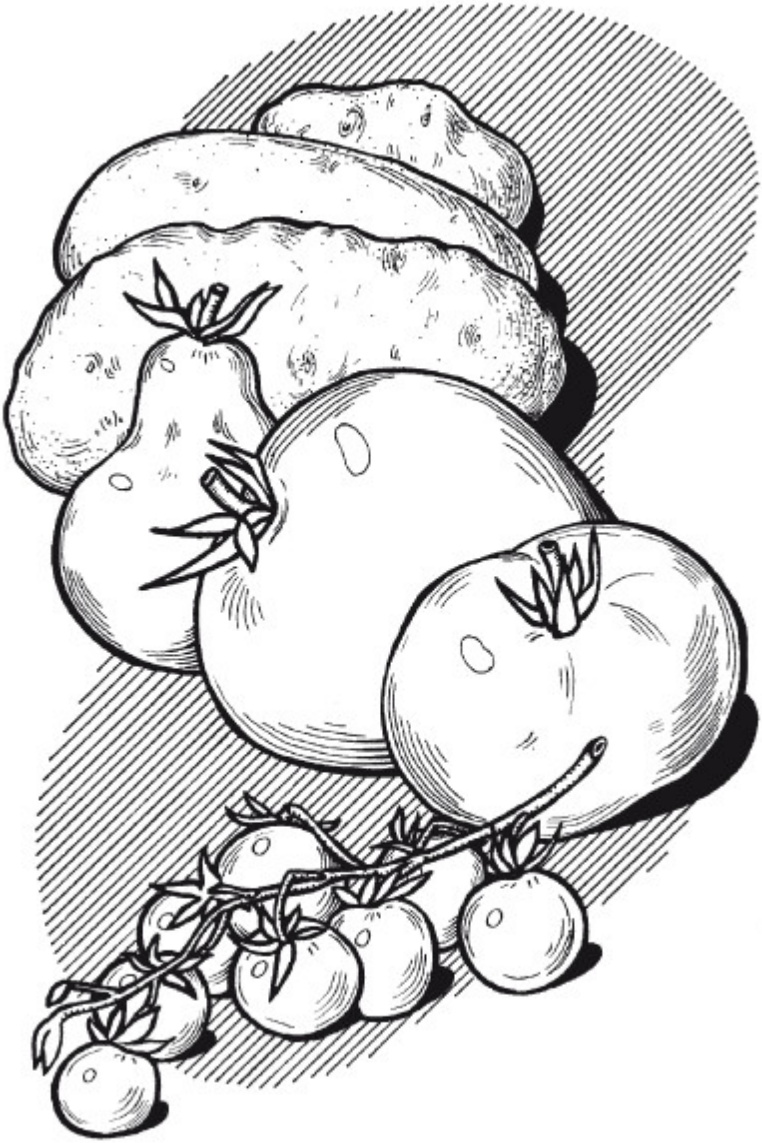
Нэнмён – холодное блюдо, популярное преимущественно в Корее. Его основой является заранее приготовленная лапша, залитая водой с соевым соусом и острой горчицей. В качестве добавок используют свежие и консервированные овощи, сваренные вкрутую куриные яйца, кусочки нежирной говядины.

Первый вариант – муль нэнмён – это холодный суп с добавлением достаточного количества ледяной воды. Второй вариант – пибим нэнмён – напоминает густой салат с пастой из красного перца.

В мировой кухне существует еще множество холодных супов, рецепты которых вы найдете в данной книге.

Но летом можно готовить не только холодные супы. На страницах этой книги помещены рецепты очень простых, но оригинальных и очень вкусных горячих супов. Они прекрасно насыщают организм, не перегружая его, что особенно важно в жаркое время года. Кроме того, они варятся буквально из того, что находится под рукой: из свежих овощей, зелени, с добавлением яиц, сыра и прочих продуктов. И это делает горячие летние супы очень питательными и полезными.

Вместе с ними можно подавать как свежий хлеб, так и гренки, посыпанные сыром, натертые смесью измельченного чеснока, молотого перца и измельченных пряный трав. Также хороши будут сухарики, сделанные из разных сортов хлеба. Для аромата при приготовлении их можно посыпать смесью специй и полить подсолнечным или оливковым маслом. Приятного аппетита!



Русские холодные и горячие супы

Окрошка

Окрошка с картофелем и помидорами

Квас – 2 л
Желток сваренного вкрутую яйца – 1 шт.
Горчица – 2 г
Сахар – 5 г
Корень хрена – 3 г
Огурцы – 100 г
Помидоры – 100 г
Редис – 50 г
Картофель, сваренный в мундире, – 100 г
Лук зеленый – 30 г
Зелень укропа – 20 г
Зелень петрушки – 30 г
Соль по вкусу

Для получения заправки яичные желтки разотрите с солью, горчицей и тертым корнем хрена.

Полученную массу разведите небольшим количеством кваса.

Все хорошо перемешайте.

Огурцы, помидоры, зеленый лук вымойте и слегка обсушите с помощью салфетки, после чего измельчите, воспользовавшись блендером или кухонным комбайном.

Картофель очистите от кожуры, нарежьте мелкими кубиками и соедините с овощной смесью.

Овощное ассорти переложите в супницу и залейте квасом.

Все перемешайте, добавьте горчичную заправку и вновь хорошо перемешайте.

К столу блюдо подавайте холодным, посыпав рубленой зеленью укропа и петрушки.

Окрошка с рыбой и зеленью

Квас – 2 л
Филе рыбы морской отварной – 200 г
Огурцы – 100 г
Лук зеленый – 30 г
Яйца, сваренные вкрутую, – 4 шт.
Зелень кинзы – 20 г
Зелень укропа – 30 г
Зелень эстрагона – 10 г
Сметана – 100 г

Соль по вкусу

Рыбное филе измельчите. Огурцы и зеленый лук хорошо помойте и мелко нарежьте. Вареные яйца нарубите.

Подготовленные таким образом ингредиенты переложите в супницу, залейте квасом, добавьте соль и все вновь перемешайте.

К столу окрошку с рыбой подавайте охлажденной, со сметаной, посыпав мелко нарезанной зеленью укропа, кинзы и эстрагона.

Окрошка с балыком и огурцами

Квас – 2 л
Балык – 200 г
Огурцы – 100 г
Картофель, сваренный в мундире, – 200 г
Лук зеленый – 50 г
Зелень укропа – 20 г
Зелень петрушки – 10 г
Зелень базилика – 10 г
Соль по вкусу

Балык измельчите с помощью блендера или кухонного комбайна.

Огурцы вымойте под струей проточной воды, обсушите салфеткой, очистите от кожицы и нарежьте кубиками.

Так же измельчите очищенный от кожицы вареный картофель.

Предварительно вымытый зеленый лук, а также зелень укропа, петрушки и базилика мелко нарубите.

Все ингредиенты смешайте, выложите в супницу, залейте квасом, посолите и поместите на некоторое время в холодильник.

К столу окрошку подавайте охлажденной. Ее можно украсить листьями базилика.

Окрошка с картофелем и квашеной капустой

Квас – 2 л
Капуста квашеная – 200 г
Картофель, сваренный в мундире, – 200 г
Огурцы – 100 г
Лук зеленый – 50 г
Зелень укропа – 20 г
Зелень петрушки – 10 г

Соль по вкусу

Капусту откиньте на дуршлаг и промойте небольшим количеством воды, после чего слегка отожмите.

Очищенный от кожицы картофель и вымытые огурцы измельчите в блендере или кухонном комбайне.

Зелень укропа и петрушки, а также зеленый лук промойте и нарубите.

Ингредиенты соедините. Полученную смесь переложите в супницу. Туда же влейте квас и посолите.

Все перемешайте, посыпьте рубленой зеленью и поместите в холодильник.

К столу блюдо подавайте охлажденным.

Окрошка с грибами и зеленым луком

Квас – 2 л
Грибы лесные соленые – 200 г
Картофель, сваренный в мундире, – 200 г
Лук зеленый – 50 г
Зелень укропа – 10 г
Зелень кинзы – 20 г
Сметана – 100 г
Соль по вкусу

Грибы откиньте на дуршлаг и промойте под проточной водой. Дав стечь излишкам влаги, измельчите их, положив в блендер или кухонный комбайн.

Предварительно очищенный от кожуры картофель нарежьте мелкими кубиками.

Зеленый лук, зелень укропа и кинзы промойте и нарубите. Подготовленные описанным выше способом ингредиенты соедините, посолите, выложите в супницу и выдержите в течение некоторого времени в холодильнике.

Готовую окрошку подавайте к столу охлажденной, со сметаной. Можно украсить ее листочками кинзы.

Окрошка с телятиной и овощами

Квас – 2 л
Телятина отварная – 200 г
Огурцы – 100 г
Редис – 100 г
Яйца, сваренные вкрутую, – 3 шт.

Картофель, сваренный в мундире, – 300 г
Лук зеленый – 50 г
Зелень укропа – 30 г
Зелень петрушки – 20 г
Зелень кинзы – 20 г
Сметана или майонез – 100 г
Соль по вкусу

Отварную телятину нарежьте мелкими кусочками. Редис, вареные яйца, очищенный от кожицы картофель, огурцы измельчите в блендере или кухонном комбайне до получения мелких кубиков.

Зелень укропа, петрушки, кинзы и зеленый лук промойте и мелко нарубите. Все ингредиенты смешайте, переложите в супницу, залейте квасом, посолите и поместите в холодильник.

К столу готовую окрошку подавайте охлажденной, с майонезом или сметаной, украсив веточками укропа и кинзы.

Окрошка с запеченной свеклой и яйцами

Квас – 2 л
Свекла запеченная – 200 г
Картофель, сваренный в мундире, – 300 г
Морковь отварная – 100 г
Лук зеленый – 30 г
Яйца, сваренные вкрутую, – 3 шт.
Горчица – 10 г
Зелень укропа – 20 г
Зелень петрушки – 10 г
Зелень эстрагона – 10 г
Сметана – 100 г
Сахар – 10 г
Соль по вкусу

Очищенную свеклу, морковь и картофель нарежьте мелкими кубиками.

Яичные белки отделите от желтков и затем нарубите.

Зеленый лук, зелень укропа, петрушки и эстрагона вымойте, обсушите салфеткой и измельчите.

Подготовленные указанным выше способом ингредиенты смешайте, добавьте соль, сахар, растертую с желтками горчицу, влейте квас и все хорошо перемешайте.

Окрошку со свеклой подавайте к столу охлажденной, приправив сметаной.

Окрошка с грибами, репой и морковью

Квас – 2 л
Грибы соленые – 200 г
Морковь отварная – 100 г
Картофель, сваренный в мундире, – 300 г
Огурцы – 200 г
Репа – 100 г
Лук зеленый – 30 г
Горчица – 10 г
Рассол огуречный – 200 мл
Зелень укропа – 20 г
Зелень кинзы – 10 г
Зелень чабера – 10 г
Зелень сельдерея – 10 г
Перец белый молотый и соль по вкусу

Репу, морковь и картофель очистите, после чего нарежьте маленькими кубиками, так же как и огурцы.

Соленые грибы откиньте на дуршлаг, промойте проточной водой и, дав стечь излишкам влаги, измельчите.

Зеленый лук, зелень укропа, чабера, сельдерея и кинзы промойте и мелко нарежьте.

Овощи соедините с грибами и зеленью. Все перемешайте, добавьте огуречный рассол, горчицу, молотый перец и соль.

Полученную смесь оставьте на 5–7 минут. По истечении указанного времени в массу влейте охлажденный квас. Все вновь перемешайте.

Готовую окрошку разлейте по порционным тарелкам и подайте к столу, украсив веточками сельдерея.

Окрошка с говядиной и ветчиной

Квас – 2 л
Ветчина – 200 г
Язык отварной – 200 г
Говядина отварная – 200 г
Картофель, сваренный в мундире, – 200 г
Огурцы – 100 г
Яйца, сваренные вкрутую, – 3 шт.
Лук зеленый – 30 г
Горчица – 10 г
Сахар – 10 г
Зелень укропа – 20 г

Зелень петрушки – 10 г

Листья базилика – 10 г

Сметана – 100 г

Соль по вкусу Яичные белки отделите от желтков и мелко нарубите, поместите в блендер.

Очищенный от кожицы картофель, а также огурцы, ветчину, язык и говядину нарежьте мелкими кубиками.

Все компоненты соедините и перемешайте. Желтки разотрите, добавьте горчицу, сахар, небольшое количество сметаны и соль.

Все тщательно перемешайте до получения однородной массы.

Зеленый лук, зелень укропа и петрушки, листья базилика измельчите.

Все ингредиенты смешайте. Полученную смесь залейте холодным квасом и перемешайте.

Ботвиньи

Ботвинья с мясом и крапивой

Квас – 2 л
Говядина отварная – 300 г
Огурцы – 200 г
Лук зеленый – 30 г
Листья крапивы – 200 г
Листья щавеля – 200 г
Корень хрена – 20 г
Горчица – 10 г
Зелень укропа – 20 г
Зелень кинзы – 10 г
Зелень чабера – 10 г
Перец белый молотый и соль по вкусу

Листья крапивы обдайте кипятком, после чего потушите в небольшом количестве воды вместе с листьями щавеля. Полученную массу процедите и разотрите в пюре в блендере.

Мясо и свежие, предварительно вымытые проточной водой

огурцы нарежьте мелкими кусочками.

Зеленый лук, а также зелень укропа, кинзы и чабера промойте и нарубите. Все ингредиенты соедините, перемешайте, добавьте соль, молотый перец, горчицу и вновь перемешайте.

Перед подачей к столу смесь залейте холодным квасом и заправьте тертым хреном.

Ботвинья из листьев свеклы с зеленым луком и огурцами

Квас – 3 л
Листья молодой свеклы – 150 г
Огурцы – 400 г
Лук зеленый – 30 г
Зелень укропа – 20 г
Сахар – 20 г
Соль по вкусу

Измельченные листья молодой свеклы варите в подсоленной воде 15 минут, затем откиньте на дуршлаг и остудите.

Смешайте с нарезанными кубиками огурцами, разведите квасом, добавьте сахар, соль, рубленый зеленый лук и укроп, охладите и подайте к столу с кусочками пищевого льда.

Ботвинья с раками, шпинатом и огурцами

Квас – 1,5 л
Мясо раков – 200 г
Филе рыбы морской отварной – 300 г
Огурцы – 200 г
Лук зеленый – 30 г
Листья щавеля – 200 г
Листья шпината – 200 г
Листья салата – 200 г
Корень хрена – 20 г
Зелень укропа – 20 г
Зелень петрушки – 20 г
Перец черный молотый и соль по вкусу

Листья щавеля, салата и шпината припустите в кипящей воде, после чего слегка остудите и измельчите в блендере. Отварное рыбное филе и мясо раков нарежьте мелкими кусочками, после чего смешайте с пюре, приготовленным из листовых овощей, добавьте предварительно очищенный и измельченный в кашицу в

блендере корень хрена, нарезанные мелкими кубиками огурцы и рубленый зеленый лук, всыпьте соль и молотый перец.

Все хорошо перемешайте, залейте холодным квасом и вновь перемешайте. К столу ботвинью подавайте, разлив по порционным тарелкам и посыпав мелко нарубленной зеленью укропа и петрушки.

Ботвинья из свеклы с огурцами и щавелевым пюре

Квас свекольный – 3 л
Свекла – 300 г
Огурцы – 350 г
Пюре из щавеля – 150 г
Сметана – 250 г
Желтки сваренных вкрутую яиц – 3 шт.
Зелень укропа – 20 г

Соль по вкусу Нарезанную соломкой свеклу отварите в квасе (1 л), после чего отвар слейте и, чтобы он не потерял окраску, поставьте в холодильник. Огурец нарежьте мелкими кубиками, залейте охлажденным свекольным квасом, добавьте отвар, пюре из щавеля, подготовленную свеклу, заправьте растертыми со сметаной вареными желтками, посолите и подайте к столу с рубленой зеленью укропа и кусочками льда.

Ботвинья с семгой и свекольной ботвой

Квас – 300 мл
Семга отварная – 300 г
Ботва свеклы – 100 г
Огурцы – 150 г
Лук зеленый – 20 г
Зелень укропа – 20 г
Хрен столовый, колотый лед и соль по вкусу

Свекольную ботву нарежьте, залейте водой и варите до мягкости. Затем протрите через сито, влейте небольшое количество отвара и остудите.

Семгу отварите в подсоленной воде до готовности. С огурцов снимите кожицу и нарежьте их мелкими кубиками.

Укроп и лук нарубите, соедините с огурцами и разомните, введите пюре из ботвы, квас и перемешайте.

Разлейте ботвинью по порционным тарелкам, в каждую положите немного рыбы, хрен и кубики льда.

Ботвинья с осетриной, огурцами и белыми кореньями

Квас – 1,4 л
Осетрина – 220 г
Огурцы – 320 г
Шпинат – 380 г
Щавель – 200 г
Лимон – 1 шт.
Сахар – 20 г
Корень хрена – 100 г
Лук зеленый – 100 г
Лук репчатый – 40 г
Корень петрушки – 30 г
Зелень укропа – 60 г

Рыбу обдайте кипятком и промойте, после чего выложите в кастрюлю, добавьте нашинкованный репчатый лук и рубленую петрушку, залейте горячей водой, посолите и варите при слабом кипении до готовности.

После этого рыбу охладите в бульоне. Шпинат и щавель припустите по отдельности, протрите через сито и охладите. Добавьте соль, сахар, лимонную цедру и разведите квасом.

Огурцы нарежьте кубиками. Корень хрена натрите на терке. Зеленый лук нарубите. Подготовленные ингредиенты соедините, добавьте ломтики лимона и рубленую зелень укропа.

Ботвинья со слабосоленой рыбой и пюре из крапивы, шпината и щавеля

Квас – 3 л
Рыба слабосоленая – 600 г
Пюре из шпината, щавеля и молодой крапивы – по 50 г
Огурцы – 300 г
Лук зеленый – 50 г
Зелень укропа и петрушки, молотый черный перец и соль по вкусу

В подсоленной воде по отдельности сварите шпинат, крапиву и щавель, протрите их через сито.

Огурцы нарежьте мелкими кубиками. Зеленый лук и укроп нарубите. Подготовленные ингредиенты соедините, посолите, поперчите, залейте квасом, добавьте кусочки рыбы и перемешайте.

Ботвинья с осетриной, листовым салатом и крабами

Квас – 400 мл
Шпинат – 100 г
Осетрина отварная – 100 г
Щавель – 50 г
Крабы консервированные – 50 г
Лук зеленый – 30 г
Салат листовой – 30 г
Корень хрена – 30 г
Огурцы – 200 г
Зелень петрушки – 20 г
Сахар и соль по вкусу

Шпинат промойте, отварите в кипящей воде. Щавель пропустите через мясорубку вместе с зеленым луком, огурцами и остывшим шпинатом.

Полученное пюре положите в глубокую емкость, залейте квасом, добавьте сахар и соль.

При подаче на стол ботвинью посыпьте измельченными листьями салата и зеленью петрушки, разлейте по тарелкам, в каждую положите по кусочку рыбы, мясо краба и немного тертого хрена.

Ботвинья с яйцами, свекольной ботвой и редисом

Щавель – 200 г
Ботва свеклы – 1 кг
Вода – 2 л
Яйца, сваренные вкрутую, – 2–3 шт.
Огурец – 100 г
Лук репчатый – 50 г
Редис – 100 г

Зелень укропа, сметана, горчица, соль и молотый черный перец по вкусу

Свекольную ботву промойте, измельчите и отварите до мягкости. Добавьте к ней также промытый и измельченный щавель, посолите, поперчите и варите еще столько же времени.

После этого откиньте зелень на дуршлаг, пропустите через мясорубку и снова переложите в отвар.

Огурцы, яйца, редис, лук нарежьте кубиками, разложите по порционным тарелкам и залейте ботвиньей.

Украсьте блюдо рубленым укропом, заправьте горчицей и

сметаной.

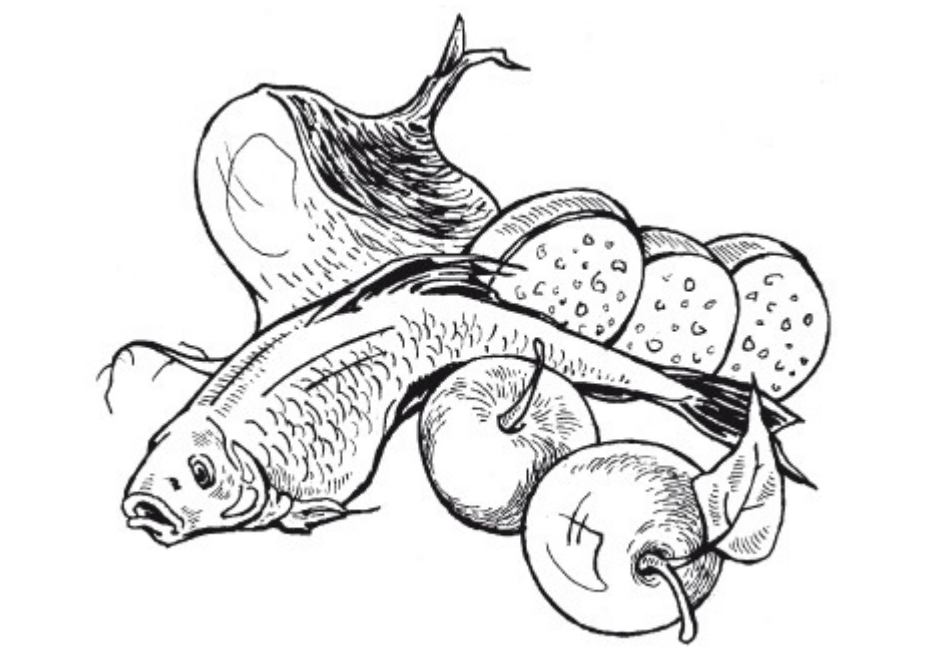
Ботвинья с отварной рыбой, зеленым луком и цедрой лимона

Квас – 1,5 л
Шпинат – 300 г
Щавель – 200 г
Огурцы – 150 г
Рыба отварная – 400 г
Сахар – 10 г
Лук зеленый – 80 г
Цедра лимона, хрен столовый, зелень укропа и соль по вкусу

Шпинат и щавель промойте, припустите по отдельности и протрите через сито.

Добавьте нарезанные кубиками огурцы, рубленый зеленый лук и укроп, тертый хрен, сахар, цедру лимона, соль и квас. Перемешайте, разлейте по тарелкам, в каждую положите по кусочку рыбы и подайте к столу.

Ботвинья с судаком, щавелем и столовым хреном



Квас – 1 л

Судак отварной – 250 г
Шпинат – 200 г
Щавель – 200 г
Сахар – 10 г
Огурцы – 150 г
Лук зеленый – 70 г
Хрен столовый – 50 г
Горчица столовая, соль по вкусу

Шпинат и щавель хорошо промойте и по отдельности потушите в закрытой сковороде.

После этого протрите их через сито, залейте квасом, добавьте измельченные огурцы, рубленый зеленый лук, сахар, соль, немного горчицы и хрен.

Разлейте ботвинью по тарелкам, в каждую добавьте кусочек рыбы и подайте к столу.

Ботвинья простая с раками, рыбой и крапивой

Квас – 1,5 л
Рыба красная отварная – 500 г
Раки отварные – 4 шт.
Щавель отварной – 250 г
Крапива отварная – 200 г
Свекла молодая с ботвой – 150 г
Огурцы – 150 г
Хрен тертый – 20 г
Лимон – 50 г
Горчица столовая – 10 г
Лук зеленый – 30 г
Сахар – 5 г
Зелень укропа – 10 г
Соль по вкусу

Листья щавеля слегка отварите, свеклу вместе с ботвой припустите до мягкости.

Крапиву промойте в проточной воде, обдайте кипятком и откиньте на дуршлаг.

Подготовленные ингредиенты измельчите вместе с огурцами, зеленым луком и укропом, посолите, залейте квасом и перемешайте.

С лимона срежьте цедру, разотрите ее с сахаром, соедините с лимонным соком, горчицей, хреном, перемешайте и влейте в ботвинью.

Разлейте ботвинью по порционным тарелкам, в каждую положите немного рыбы и мяса раков и подайте к столу.

Ботвинья с консервированными мидиями и креветками

Квас – 1 л
Свекла молодая с ботвой – 500 г
Мидии консервированные – 200 г
Креветки вареные – 200 г
Огурцы – 150 г
Лук зеленый – 70 г
Яйца, сваренные вкрутую, – 2 шт.
Сметана – 70 г
Сахар – 5 г
Зелень по вкусу

Свеклу сначала очистите, после чего залейте холодной водой (4 стакана) и варите 20 мин, добавьте ботву с листьями и варите еще 10–15 мин.

Откиньте на дуршлаг, свеклу и ботву мелко порубите и положите в суповую кастрюлю.

Добавьте нарезанные огурцы, вареные яйца, зеленый лук, сметану, сахар, добавьте мидии и креветки и залейте квасом и охлажденным свекольным отваром.

При подаче посыпьте зеленью петрушки или укропа.

Ботвинья с осетриной и щавелем

Квас – 1,5 л
Осетрина – 500 г
Шпинат – 150 г
Щавель – 150 г
Огурцы – 250 г
Лук зеленый – 100 г
Корень хрена – 50 г
Сахар, лимонная цедра и соль по вкусу

Рыбу сварите в небольшом количестве подсоленной воды без добавления специй и кореньев, выньте из бульона и охладите.

Щавель и шпинат отварите по отдельности и протрите через сито.

Огурцы очистите от кожицы и нарежьте соломкой, зеленый лук нашинкуйте.

Квас перелейте в кастрюлю, положите в него пюре из шпината и щавеля, подготовленные огурцы и зеленый лук, заправьте солью, сахаром, лимонной цедрой, натертым на мелкой терке хреном.

Рыбу нарежьте порционными кусками и подайте на отдельной тарелке, украсив ее листьями салата, тертым хреном и кружочками огурца.

Ботвинья с горчицей и зеленым луком

Квас – 1,5 л
Щавель – 600 г
Огурцы – 300–350 г
Лук зеленый – 50–100 г
Зелень укропа – 20 г
Горчица столовая (или хрен) – 10 г
Сахар и соль по вкусу

Щавель хорошо промойте, потушите и протрите через сито.

Огурцы очистите от кожицы и нарежьте небольшими кусочками. Зеленый лук разотрите с горчицей или хреном, солью и сахаром.

Все ингредиенты выложите в кастрюлю и залейте квасом.

Ботвинья с лососем, шпинатом и рыбой

Квас кислый – 1,5 л
Шпинат – 500 г
Лосось – 500 г
Огурцы – 350 г
Свекла – 300 г
Лук репчатый – 200 г
Лимон – 50 г
Лук зеленый – 20 г
Черный перец горошком – 5 шт.
Лавровый лист, сахар и соль по вкусу

Отварите рыбу в подсоленной воде с добавлением лаврового листа, репчатого лука (100 г) и перца горошком, извлеките ее из бульона и отделите от костей, нарезав порционными кусочками. Шпинат залейте холодной водой, отварите до мягкости и протрите через сито. Свеклу отварите и нарежьте кубиками, огурцы очистите и также измельчите вместе с оставшимся луком и укропом. Подготовленные ингредиенты соедините, добавьте

мелко нарезанный лимон, соль, сахар, влейте квас, охладите и подайте к столу.

Ботвинья рыбная с щавелем и огурцом

Квас – 1,5 л
Рыба отварная – 300 г
Щавель и молодая крапива – 300–400 г
Масло растительное – 50 мл
Огурец – 100 г
Лук зеленый – 20 г
Хрен столовый, зелень укропа, сахар и соль по вкусу

Промытую крапиву опустите в кипящую воду и отварите до мягкости. В отдельной кастрюле потушите щавель, после чего зелень протрите, выложите в кастрюлю, добавьте сахар и соль, а также квас, нарезанный кубиками огурец, нашинкованный зеленый лук, измельченную зелень укропа и петрушки.

При подаче к столу в каждую тарелку добавьте кусочки вареной рыбы и столовый хрен.

Ботвинья со шпинатом и креветками

Квас – 1–1,5 л
Креветки очищенные – 200–300 г
Щавель – 200 г
Шпинат – 200 г
Лук зеленый – 50–100 г
Огурцы – 150 г
Сахар и соль по вкусу

Щавель и шпинат потушите по отдельности, затем протрите через сито и соедините. Добавьте к пюре сахар, соль, нарезанные кубиками огурцы, рубленый зеленый лук и предварительно отваренные в подсоленной воде креветки.

Перед подачей к столу ботвинью охладите.

Ботвинья запарная с рыбой и отварным щавелем

Квас – 1–1,25 л
Мука ржаная – 50 г
Вода холодная – 250–300 мл
Гуща квасная – 150–200 г
Свекла молодая с ботвой – 200 г

Рыба – 500 г
Щавель – 250 г
Крапива – 200 г
Огурцы – 150 г
Хрен тертый – 20 г
Лимон – 50 г
Горчица столовая – 10 г
Лук зеленый – 30 г
Сахар – 5 г
Зелень укропа – 10 г
Соль по вкусу

Свеклу, не измельчая, вместе с ботвой припустите до мягкости. Муку разведите водой, перемешайте и, закрыв крышкой, поместите в хорошо разогретую духовку на 20–30 мин. Протрите полученную массу через сито, введите свекольную ботву и квасную гущу и оставьте на сутки. Листья щавеля отварите. Крапиву промойте, обдайте кипятком и откиньте на дуршлаг.

Подготовленные ингредиенты измельчите вместе с огурцами, зеленым луком и укропом, посолите, залейте квасом и перемешайте. С лимона счистите цедру, разотрите ее с сахаром, соедините с лимонным соком, горчицей, хреном, перемешайте и влейте в квасную массу. Соедините все компоненты ботвиньи и перемешайте, затем разлейте по тарелкам, в каждую положите кусочек рыбы и подайте к столу.

Свекольники

Свекольник со сметанным соусом

Вода – 2 л
Свекла – 200 г
Огурцы – 100 г
Яйца, сваренные вкрутую, – 5 шт.
Сахар – 10 г
Кислота лимонная – на кончике ножа
Сметана – 200 г
Лук зеленый – 50 г
Листья салата – 50 г
Зелень укропа – 10 г
Зелень петрушки – 10 г
Зелень кинзы – 10 г
Соль по вкусу

Очищенную и нарезанную мелкой соломкой в блендере или кухонном комбайне свеклу отварите в подсоленной воде с добавлением сахарного песка и лимонной кислоты. Готовый свекольный отвар снимите с плиты, остудите при комнатной температуре, после чего добавьте в него нарезанные мелкими кубиками свежие огурцы, рубленую зелень укропа, петрушки, кинзы и зеленый лук, а также яичные белки. Все хорошо перемешайте, при необходимости досолите.

Перед подачей к столу свекольник заправьте соусом, полученным из сметаны и растертых в пюре яичных желтков, и украсьте веточками кинзы и петрушки.

Свекольник с ревенем

Черешки ревеня – 300 г
Свекла молодая с ботвой – 2 шт.
Морковь молодая – 1 шт.
Петрушка (корень и зелень) – 1 шт.
Картофель – 3–4 шт.
Яйца – 2–3 шт.
Сметана – 3–4 ст. л.
Лук зеленый – 50 г
Лук репчатый – 100 г
Зелень укропа – 1–2 ст. л.

Вода – 1,5 л
Соль по вкусу

Корнеплод свеклы, репчатый лук, морковь, картофель и корень петрушки вымойте, очистите от кожуры и нарежьте кубиками.

В эмалированной кастрюле вскипятите воду, посолите и опустите туда подготовленные овощи и коренья.

Когда картофель будет готов, добавьте в бульон пюре из измельченного ревеня и мелко нарезанную свекольную ботву.

Когда бульон снова закипит, положите мелко нарезанные зеленый лук, петрушку и укроп. При необходимости суп досолите.

Готовый свекольник подайте к столу, заправив рубленым крутым яйцом и сметаной.

Свекольник с ревенем и овощами

Свекла – 400 г
Картофель – 300 г
Черешки ревеня – 200 г
Лук репчатый – 50 г
Лук зеленый – 50 г
Морковь – 100 г
Корни петрушки – 20 г
Зелень укропа – 20 г
Бульон мясной – 2 л
Лавровый лист – 1 шт.
Соль по вкусу

Свеклу и морковь очистите, помойте, обсушите с помощью салфетки и натрите на крупной терке. Картофель нарежьте небольшими кубиками. Очищенные и помытые корни петрушки и репчатый лук измельчите. Зелень укропа и черешки ревеня промойте и мелко нарежьте.

Мясной бульон доведите до кипения, выложите подготовленные овощи: сначала картофель, затем свеклу, морковь, репчатый лук, корни петрушки, а также тушеные и растертые в пюре черешки ревеня. За несколько минут до готовности посолите, добавьте мелко нарубленную зелень, измельченные перья зеленого лука и лавровый лист.

Горячий суп разлейте по порционным тарелкам и посыпьте зеленью укропа.

Свекольник с белыми кореньями

Вода – 800 мл
Лук репчатый – 100 г
Картофель – 200 г
Свекла – 200 г
Коренья белые – 200 г
Сок лимонный – 40 мл
Сахар – 20 г
Масло растительное – 40 мл
Зелень мелкорубленая пряная (петрушка, укроп, сельдерей) – 30 г
Ржаные сухари, соль по вкусу

Картофель очистите, вымойте и разрежьте на 2–4 части.

Свеклу очистите, вымойте и нарежьте тонкой соломкой.

Репчатый лук очистите и нарежьте полукольцами. Белые коренья очистите и разрежьте на половинки вдоль.

Подготовленный лук обжарьте в растительном масле. Затем добавьте в сковороду свеклу, лимонный сок, сахар и несколько столовых ложек воды. Накройте посуду крышкой и тушите овощи на слабом огне до мягкости.

В эмалированной кастрюле вскипятите воду, опустите в нее картофель и белые коренья, посолите и варите до готовности картофеля.

Затем добавьте в кастрюлю тушеные лук и свеклу и варите суп еще 3–5 минут.

За 1–2 минуты до готовности всыпьте в свекольник пряную зелень.

Готовый суп разлейте по тарелкам и посыпьте ржаными сухариками.

Свекольник с хреном и яблочным уксусом

Вода – 1 л
Свекла – 300 г
Корень хрена – 100 г
Лук зеленый – 50 г
Картофель – 300 г
Огурцы – 200 г
Уксус яблочный – 40 мл
Сахар – 10 г
Горчица – 2 г
Зелень петрушки мелкорубленая – 40 г

Соль по вкусу

Свеклу очистите, вымойте, натрите на крупной терке, выложите в эмалированную посуду, добавьте немного воды, уксус и сахар и варите в течение получаса.

Когда свекла сварится, откиньте ее на сито. Отвар сохраните.

Картофель отварите в кожуре, очистите в горячем виде и нарежьте кубиками.

Зеленый лук переберите, промойте холодной водой и мелко нарежьте. Корень хрена очистите, вымойте и натрите на мелкой терке.

Свежие огурцы вымойте и нарежьте ломтиками. В эмалированной кастрюле смешайте картофель, свеклу, зеленый лук и огурцы. Смесь посолите, приправьте хреном и горчицей, залейте горячим свекольным отваром и тщательно перемешайте.

При подаче на стол посыпьте блюдо мелкорубленой пряной зеленью.

Свекольник с грибами

Бульон грибной – 1,2 л
Грибы маринованные – 200 г
Свекла – 500 г
Сметана – 100 мл
Морковь – 100 г
Лук репчатый – 100 г
Перец сладкий маринованный – 100 г
Масло растительное – 60 мл
Перец черный горошком – 5–6 штук
Соль по вкусу

Маринованные грибы и перец нарежьте тонкими полосками. Репчатый лук очистите, вымойте и нарежьте полукольцами. Свеклу и морковь очистите, вымойте и натрите на крупной терке.

В глубоком сотейнике разогрейте растительное масло, обжарьте в нем лук до светло-золотистого цвета.

Затем добавьте в посуду натертые морковь и свеклу, влейте 3–5 ст. л. грибного бульона и тушите овощи до готовности свеклы.

После этого добавьте оставшийся бульон, маринованные грибы и сладкий перец, суп посолите, положите перец и варите под крышкой в течение 15–20 минут.

За несколько минут до окончания варки заправьте свекольник сметаной.

Свекольник простой

Вода – 1 л
Свекла молодая с ботвой – 200 г
Мясо или колбаса – 200 г
Картофель – 200 г
Огурец – 200 г
Зеленый лук – 50 г
Щавель – 30 г
Яйца, сваренные вкрутую, – 2 шт.
Зелень укропа и петрушки – 10 г
Сметана – 50 г
Кислота лимонная, горчица, соль по вкусу

Молодую свеклу без ботвы нарежьте ломтиками, очищенный картофель – половинками, опустите все в кипящую воду и отварите.

За 1–2 минуты до окончания варки положите в кастрюлю с овощами мелко нарезанные свекольную ботву и щавель.

Суп посолите, добавьте лимонную кислоту, измельченный зеленый лук и остудите до комнатной температуры. Огурцы, вареные яйца, мясо или колбасу нарежьте, разложите по порционным тарелкам, залейте остывшим супом, добавьте сметану, горчицу, мелкорубленую зелень.

Свекольник с сушеными грибами

Сушеные грибы – 7–8 шт.
Свекла – 150 г
Картофель – 300 г
Огурцы соленые – 300 г
Зеленый лук – 40 г
Квас хлебный – 3 л
Зелень укропа и петрушки – 10 г
Сахар, хрен тертый, перец черный молотый, соль по вкусу

Сухие грибы отварите, выньте из бульона, нарежьте тонкой соломкой. Свеклу и картофель сварите в кожуре, очистите и нарежьте кубиками.

Подготовленные овощи и грибы смешайте с нарезанными солеными огурцами и рубленым зеленым луком.

Все соедините в большой кастрюле, залейте хлебным квасом, добавьте сахар, соль, черный молотый перец, мелкорубленую зелень петрушки и укропа и остудите в холодильнике.

Готовый свекольник разлейте по тарелкам, добавив в каждую кубик льда. Подайте к столу с тертым хреном.

Свекольник с кальмарами

Кальмары вареные – 300 г
Свекла – 200 г
Морковь – 200 г
Яйца, сваренные вкрутую, – 2 шт.
Огурцы – 200 г
Лук зеленый – 50 г
Сметана – 80 г
Уксус 3 %-ный – 20 мл
Квас хлебный – 800 мл
Зелень петрушки и укропа – 10 г
Сахар и соль по вкусу

Свеклу нарежьте кубиками, припустите в небольшом количестве воды с уксусом и остудите до комнатной температуры.

В свекольный отвар со свеклой добавьте хлебный квас, сахар и соль.

Вареную морковь, яйца, огурцы, зеленый лук и кальмары измельчите, все перемешайте.

Яично-овощную смесь залейте свекольным отваром, смешанным с квасом, добавьте сметану и посыпьте мелкорубленой зеленью.

Свекольник на кефире

Свекла вареная – 200 г
Картофель вареный – 200 г
Огурцы – 200 г
Редис – 200 г
Зеленый лук – 100 г
Зелень укропа – 15 г
Яйца, сваренные вкрутую, – 2 шт.
Кефир – 1 л
Сахар, соль по вкусу

Вареный картофель, яйца и огурцы нарежьте кубиками, зеленый лук измельчите, редис и вареную свеклу натрите на крупной терке.

Подготовленные овощи, а также яйца и зелень перемешайте,

добавьте соль, сахар, после чего залейте кефиром.

Готовое блюдо разложите по тарелкам и посыпьте мелкорубленой зеленью укропа.

Свекольник вегетарианский

Свекла с ботвой – 400 г
Морковь вареная – 100 г
Лук зеленый – 120 г
Огурцы – 250 г
Яйца, сваренные вкрутую, – 3 шт.
Квас хлебный – 1,5 л
Уксус 3 %-ный – 40 мл
Сметана – 200 г
Сахар – 20 г
Зелень укропа и петрушки – 10 г
Соль по вкусу

Отваренную вместе с ботвой свеклу мелко нарежьте, смешайте с кубиками вареной моркови и залейте хлебным квасом. Затем добавьте мелко нарезанные огурцы, зеленый лук, уксус, приправьте блюдо солью и сахаром.

Готовый свекольник разлейте по тарелкам, положив в каждую половинку крутого яйца, сметану и мелкорубленую зелень.

Свекольник с рыбой

Рыбное филе отварное – 500 г
Свекла – 300 г
Морковь – 100 г
Огурцы – 200 г
Уксус 3 %-ный – 40 мл
Квас хлебный – 1,5 л
Лук зеленый мелкорубленый – 40 г
Яйца, сваренные вкрутую, – 3 шт.
Сметана – 60 г
Зелень укропа и петрушки – 10 г
Сахар – 5 г
Соль по вкусу

Вареное рыбное филе нарежьте кусочками. Морковь и свеклу очистите, нарежьте соломкой и отварите с добавлением уксуса.

Огурцы очистите от кожицы и нарежьте ломтиками, вареные яйца измельчите.

Подготовленные овощи, яйца, рыбу и зеленый лук залейте квасом, добавьте сахар, соль, сметану, тщательно перемешайте и посыпьте блюдо мелкорубленой зеленью.

Свекольник с яблочным отваром

Свекла вареная – 100 г
Картофель вареный – 50 г
Яйцо, сваренное вкрутую, – 1 шт.
Сметана – 100 г
Отвар яблочный – 300 мл
Лук зеленый – 10 г
Стрелки чеснока – 5 г
Зелень петрушки и укропа – 10 г
Огурцы соленые – 200 г
Кислота лимонная, соль по вкусу

Вареные картофель и свеклу, огурцы мелко нашинкуйте, посолите, смешайте с мелкорублеными зеленым луком, стрелками чеснока и зеленью.

Подготовленные овощи и зелень залейте яблочным отваром, добавьте лимонную кислоту, измельченное яйцо и сметану.

Свекольник с солеными огурцами

Свекла – 150 г
Огурцы соленые – 200 г
Лук репчатый – 20 г
Хрен тертый – 10 г
Растительное масло – 10 мл
Рассол огуречный – 150 мл
Отвар свекольный – 150 мл

Очищенную и нарезанную кубиками свеклу отварите и остудите.

В отвар со свеклой добавьте нарезанные ломтиками соленые огурцы, лук, хрен, растительное масло, огуречный рассол, тщательно все перемешайте и поместите в холодильник на 24 часа.

Свекольник с помидором

Вода – 400 мл
Свекла – 80 г

Помидор – 100 г
Огурцы – 200 г
Желток яичный – 1 шт.
Лук зеленый – 20 г
Сметана – 15 г
Зелень укропа – 5 г
Соль по вкусу

Очищенную свеклу натрите на терке, смешайте с пропущенным через мясорубку помидором, залейте их 200 мл воды и тушите на медленном огне в течение 1 часа. По мере выкипания добавляйте в кастрюлю воду. В конце варки влейте в емкость 200 мл горячей воды, кипятите смесь еще 10 минут, после чего снимите с огня и остудите. Добавьте в свекольник мелко нарезанные огурец, укроп и лук, посолите и тщательно все перемешайте. Сметану разотрите с яичным желтком и заправьте приготовленный свекольник.

Свекольник горячий с томатной пастой

Свекла – 700 г
Лук зеленый – 50 г
Яйца – 2 шт.
Масло сливочное – 20 г
Паста томатная – 20 г
Уксус или сок лимонный – 20 мл
Сахар – 5 г
Сметана – 80 г
Перец черный горошком – 3 шт.
Зелень петрушки – 4 веточки
Зелень укропа – 4 веточки
Вода или бульон – 2 л
Соль по вкусу Яйца сварите вкрутую.

Свеклу очистите, натрите на крупной терке, сбрызните уксусом или соком лимона. На сковороде разогрейте масло, добавьте свеклу, томатную пасту и влейте немного воды или бульона. Тушите до мягкости свеклы.

Влейте в суповую кастрюлю воду или бульон, доведите до кипения, добавьте свеклу, перец, рубленую петрушку и укроп. Варите 15–20 минут. По окончании варки заправьте сахаром и уксусом (или соком лимона). Положите в тарелки половинки вареного яйца, налейте свекольник, заправьте сметаной и посыпьте рубленым зеленым луком.

Свекольник с хреном

Свекла – 500 г
Картофель вареный – 200 г
Огурцы соленые – 200 г
Лук зеленый – 30 г
Зелень укропа и петрушки – 5 г
Хрен тертый – 30 г
Яйца, сваренные вкрутую, – 2 шт.
Сметана – 40 г
Сахар – 5 г
Уксус 3 %-ный, соль по вкусу

Свеклу очистите от кожуры, нарежьте кубиками, залейте 500 мл холодной воды с уксусом, посолите и варите 20–30 минут.

Свекольный отвар слейте и остудите.

Кусочки вареной свеклы положите в кастрюлю, смешайте с кубиками вареного картофеля, ломтиками соленых огурцов, рублеными яйцами, мелко нарезанным зеленым луком, тертым на мелкой терке хреном, сахаром.

Залейте все свекольным отваром, заправьте сметаной и посыпьте мелкорубленой зеленью.

Свекольник с «ушками»

Свекла – 750 г
Вода – 800 мл
Корень петрушки, сахар, уксус 3 %-ный, соль по вкусу

Для «ушек»:
Мука – 160 г
Вода 50–70 мл воды
Грибы – 100 г
Лук репчатый – 100 г
Масло растительное – 20 мл
Сухари молотые – 40 г
Перец черный молотый, соль по вкусу

Свеклу очистите, нарежьте соломкой, залейте горячей водой с уксусом и варите 30 минут вместе с корнем петрушки, затем посолите, добавьте сахар и еще раз доведите до кипения.

Грибы нашинкуйте, посолите, поперчите и обжарьте вместе с нарезанным луком и молотыми сухарями в растительном масле.

Из муки и воды замесите крутое тесто, раскатайте его в

тонкий пласт и нарежьте небольшими квадратиками.

Остывшую грибную начинку выложите на квадратики теста, после чего сложите их по диагонали, защипните края и соедините их так, чтобы получились «ушки».

Сварите «ушки» в кипящей подсоленной воде, после чего положите их в горячий свекольник.

Свекольник домашний

Свекла – 500 г
Лук репчатый – 200 г
Морковь – 200 г
Масло сливочное – 60 г
Картофель – 200 г
Сок лимонный – 40 мл
Сахар – 20 г
Чеснок – 3–4 зубчика
Перец черный горошком – 3–5 шт.
Лист лавровый – 2–3 шт.
Мясо отварное – 500 г
Зелень укропа и петрушки – 10 г
Соль по вкусу

Свеклу очистите, отварите, натрите на крупной терке и смешайте с толченым чесноком.

В кипящий свекольный отвар положите нарезанный кубиками картофель и отварите.

Морковь и репчатый лук очистите, мелко нарежьте и спассеруйте в сливочном масле.

Обжаренные овощи и свеклу опустите в бульон с картофелем, добавьте перец горошком, лавровый лист, лимонный сок, измельченное мясо, соль, сахар, доведите до кипения и томите на слабом огне в течение 5–10 минут.

Готовый свекольник разлейте по тарелкам, посыпьте мелкорубленой зеленью.

Свекольник с хреном и сливками

Свекла – 500 г
Картофель – 250 г
Бульон овощной или вода – 1,5 л
Хрен консервированный – 20 г
Сливки – 200 мл
Зелень укропа и петрушки – 10 г

Перец черный молотый, соль по вкусу

Вареную свеклу и картофель очистите, нарежьте овощи кубиками.

Залейте их овощным бульоном или кипящей водой и варите 30 минут.

По истечении указанного времени выньте овощи из бульона, разомните их в пюре, посолите, приправьте хреном и молотым черным перцем, разведите бульоном. Готовый свекольник полейте взбитыми сливками и посыпьте мелкорубленой зеленью.

Свекольник с ливерной колбасой

Свекла – 300 г
Лук репчатый – 100 г
Масло сливочное – 80 г
Колбаса ливерная – 150 г
Мука пшеничная – 20 г
Вода – 1,5 л
Сметана – 40 г
Зелень укропа и петрушки – 10 г
Сахар, соль по вкусу

Свеклу очистите, натрите на крупной терке, выложите в сотейник с разогретым сливочным маслом и спассеруйте при непрерывном помешивании.

Затем добавьте в емкость мелко нарезанный лук и обжарьте его до золотистого цвета.

К овощам добавьте кусочки ливерной колбасы, влейте воду, всыпьте соль, сахар и варите до готовности свеклы.

Свекольник заправьте разведенной в воде мукой, сметаной и посыпьте мелкорубленой зеленью.

Свекольник с пастернаком и яблоками

Свекла – 300 г
Яблоки – 200 г
Лук-порей – 100 г
Корень пастернака – 100 г
Сметана – 200 г
Масло растительное – 50 мл
Чеснок – 2 зубчика
Зелень петрушки и укропа – 10 г
Соль по вкусу

Свеклу очистите, измельчите на крупной терке и спассеруйте в растительном масле. Из яблок удалите сердцевину, очистите их от кожицы и измельчите.

Пастернак вымойте, очистите и мелко нарежьте. Лук-порей вымойте и нарубите кружочками. Смешайте подготовленные ингредиенты, залейте их сметаной и тушите 5–7 минут. Затем переложите смесь в кастрюлю, залейте ее 500 мл кипящей воды, посолите и варите 5 минут. Готовый свекольник посыпьте измельченным чесноком и мелкорубленой зеленью.

Свекольник с сельдереем

Свекла – 200 г
Сельдерей черешковый – 200 г
Лук репчатый – 100 г
Масло растительное – 100 мл
Мука пшеничная – 25 г
Сметана – 50 г
Зелень укропа – 10 г
Соль по вкусу

Свеклу очистите, нарежьте тонкой соломкой и обжарьте в 50 мл растительного масла. Отдельно в оставшемся масле обжарьте нарезанные кубиками лук и черешковый сельдерей. Подготовленные овощи выложите в кастрюлю, залейте 1 л кипятка, посолите и варите 5 минут. Затем поджарьте на сухой сковороде муку, разведите ее сметаной и заправьте этой смесью свекольник. Готовое блюдо посыпьте мелкорубленой зеленью укропа.

Свекольник с сосисками

Бульон мясной – 1,5 л
Свекла – 700 г
Сосиски – 200 г
Морковь – 100 г
Лук репчатый – 100 г
Корень петрушки – 100 г
Паста томатная – 40 г
Масло топленое – 40 г
Мука пшеничная – 5 г
Уксус 3 %-ный – 20 мл
Сахар – 5 г

Сметана – 60 г
Соль по вкусу

Свеклу отварите в кожуре, затем очистите и натрите на терке. Морковь, лук и корень петрушки нарежьте соломкой и спассеруйте в топленом масле с добавлением томатной пастой.

Сосиски нарежьте кружочками и обдайте кипятком. Муку поджарьте на сухой сковороде, после чего разведите небольшим количеством бульона.

Подготовленные ингредиенты выложите в кастрюлю, залейте кипящим мясным бульоном и варите 8–10 минут, после чего добавьте в свекольник соль, уксус и сахар. Готовое блюдо заправьте сметаной.

Свекольник с картофелем

Бульон мясной – 600 мл
Свекла – 300 г
Картофель – 200 г
Масло растительное – 50 мл
Сметана – 50 г
Уксус 3 %-ный – 20 мл
Зелень укропа – 10 г
Перец черный горошком – 5–6 шт.
Лист лавровый – 2–3
Соль по вкусу

Сырую свеклу очистите, вымойте и натрите на крупной терке.

Затем выложите ее на сковороду с разогретым растительным маслом, добавьте немного воды, уксус и тушите до полуготовности.

Бульон доведите до кипения, опустите в него нарезанный соломкой картофель и варите 5–7 минут. Затем добавьте тушеную свеклу, соль, перец горошком, лавровый лист и варите до готовности овощей.

Свекольник заправьте сметаной и посыпьте мелкорубленой зеленью.

Супы

Суп с огурцами, помидорами и кинзой

Сметана нежирная – 1 л
Огурцы – 100 г
Помидоры – 200 г
Чеснок – 10 г
Масло растительное рафинированное – 20 мл
Зелень укропа – 10 г
Зелень кинзы – 10 г
Перец белый молотый и соль по вкусу

Огурцы очистите и нарежьте мелкими кубиками, а очищенные от кожицы помидоры – небольшими ломтиками.

Зелень укропа и кинзы промойте и нарубите. Чеснок очистите и растолките в кашицу. Подготовленные таким образом компоненты соедините, перемешайте, добавьте растительное масло, сметану, соль, молотый перец и вновь хорошо перемешайте. Подавать к столу суп можно со льдом.

Суп с горошком, сметаной и яйцами

Вода – 1 л
Зеленый горошек, консервированный или замороженный, – 200 г
Рассол консервированного горошка – 300 мл
Картофель, сваренный в мундире, – 300 г
Огурцы – 300 г
Яйца, сваренные вкрутую, – 3 шт.
Сметана – 100 г
Зелень укропа – 10 г
Зелень петрушки – 10 г
Зелень чабера – 10 г
Перец черный молотый и соль по вкусу

Охлажденную кипяченую воду смешайте с рассолом консервированного горошка, добавьте нарезанные кубиками огурцы и предварительно очищенный от кожуры вареный картофель, зеленый горошек, рубленые яйца, нашинкованную зелень укропа, петрушки и чабера. Все перемешайте, посолите и поперчите.

Перед подачей к столу суп разлейте по порционным тарелкам и заправьте сметаной.

Суп с томатным соком и зеленью

Сок томатный – 1 л
Картофель, сваренный в мундире, – 200 г
Огурцы соленые – 200 г
Масло растительное рафинированное – 20 мл
Зелень укропа – 10 г
Зелень кинзы – 10 г
Зелень эстрагона – 5 г
Перец белый молотый и соль по вкусу

Картофель очистите от кожицы и нарежьте маленькими кусочками, соленые огурцы – тонкой соломкой. Зелень укропа, кинзы и эстрагона промойте и мелко нарубите.

Подготовленные таким образом ингредиенты переложите в чистую посуду, хорошо перемешайте, добавьте соль и молотый перец, массу вновь перемешайте и залейте томатным соком. К столу суп подавайте холодным, заправив растительным маслом.

Суп с томатным соком, огурцами и картофелем

Сок томатный – 2 л
Картофель, сваренный в мундире, – 200 г
Огурцы соленые – 100 г
Лук-порей – 50 г
Масло растительное рафинированное – 20 мл
Зелень укропа – 20 г
Зелень петрушки – 10 г
Перец белый молотый и соль по вкусу

Картофель очистите от кожицы. Огурцы помойте и крупно нарежьте. Картофель, огурцы и лук-порей измельчите в блендере или кухонном комбайне до получения маленьких кубиков, после чего смешайте.

В полученную смесь добавьте мелко нарубленную зелень укропа и петрушки, всыпьте соль и перец, влейте томатный сок и все хорошо перемешайте.

Суп поместите на некоторое время в холодильник. Томатный суп подавайте к столу холодным, заправив растительным маслом и украсив веточками укропа.

Суп с томатным соком, чесноком и йогуртом

Сок томатный – 200 мл
Кукуруза консервированная – 200 г
Лук зеленый – 50 г
Чеснок – 10 г
Помидоры – 200 г
Перец сладкий – 200 г
Йогурт ванильный – 100 мл
Зелень укропа – 20 г
Зелень кинзы – 10 г
Листья базилика – 20 г
Перец белый молотый и соль по вкусу

В блендере измельчите зеленый лук, очищенные зубчики чеснока и листья базилика.

После этого добавьте помидоры, нарезанные мелкими ломтиками, кукурузу и сладкий перец.

Все хорошо разотрите до образования однородной массы.

Полученную смесь вылейте в супницу, разбавьте томатным соком, добавьте соль, молотый перец и все тщательно перемешайте.

Готовый суп разлейте по порционным тарелкам, заправьте ванильным йогуртом, посыпьте рубленой зеленью укропа и кинзы и холодным подайте к столу.

Для украшения блюда можно использовать листочки базилика.

Суп с яйцами, творогом и зеленью

Вода – 2 л
Творог нежирный – 200 г
Яйца, сваренные вкрутую, – 3 шт.
Огурцы – 100 г
Лук зеленый – 50 г
Зелень укропа – 20 г
Зелень эстрагона – 10 г
Перец белый молотый и соль по вкусу

Творог хорошо разотрите вилкой. В полученную массу положите нарезанные мелкими кубиками свежие огурцы, нарубленные яйца, измельченную зелень укропа и эстрагона, нарезанный зеленый лук.

Затем добавьте соль и молотый перец.

Все перемешайте, переложите в супницу, залейте предварительно прокипяченной и охлажденной водой и вновь перемешайте.

Перед подачей к столу блюдо украсьте листочками эстрагона.

Суп с морковью, цветной капустой и кефиром

Кефир – 1 л
Капуста цветная – 300 г
Вода – 500 мл
Яйца, сваренные вкрутую, – 3 шт.
Морковь отварная – 100 г
Лук зеленый – 30 г
Зелень укропа – 20 г
Зелень петрушки – 20 г
Соль по вкусу

Цветную капусту вымойте, разделите на отдельные соцветия, выложите в кастрюлю и тушите на слабом огне в подсоленной воде в продолжение 3–5 минут.

Тушеную капусту мелко нарежьте. Яйца очистите и нарубите. Морковь нарежьте мелкими кубиками. Зеленый лук измельчите.

Все ингредиенты соедините и перемешайте. Затем в полученную смесь влейте кефир.

Массу перемешайте еще раз. Кефирный суп подавайте к столу холодным, посыпав нарезанной зеленью укропа и петрушки.

Суп с кольраби, эстрагоном и кефиром

Кефир – 1 л
Вода – 500 мл
Кольраби – 300 г
Морковь – 100 г
Лук зеленый – 30 г
Масло растительное рафинированное – 20 мл
Зелень петрушки – 20 г
Зелень эстрагона – 10 г
Соль по вкусу

Кольраби и очищенную морковь тщательно помойте под проточной водой, слегка обсушите с помощью салфетки и затем измельчите.

Нарезанные овощи переложите на раскаленную сковороду и, добавив мелко нарубленный зеленый лук, тушите в растительном

масле в течение 3–5 минут.

Кефир разведите кипяченой водой комнатной температуры, после чего соедините со спассерованными овощами.

Все перемешайте, всыпьте соль и вновь хорошо перемешайте.

Кефирный суп подавайте к столу холодным сразу по приготовлении, посыпав рубленой зеленью петрушки и эстрагона.

Суп с морковью, мятой и ванилином

Кефир нежирный – 1 л
Вода – 500 мл
Яблоки сладких сортов – 300 г
Морковь – 100 г
Мед пчелиный натуральный – 30 г
Ванилин – на кончике ножа
Листья мяты – 10 г
Соль по вкусу

Яблоки вымойте, обсушите салфеткой, очистите от сердцевины, семян и плодоножки и затем нарежьте мелкими кусочками.

Очищенную от кожицы морковь нарубите в блендере или кухонном комбайне до получения тонкой соломки.

Подготовленные таким образом ингредиенты переложите в супницу, добавьте мед, соль и ванилин.

Все хорошо перемешайте, залейте кефиром, разведенным кипяченой водой комнатной температуры, и подайте к столу.

Для украшения блюда используйте листочки мяты.

Суп с творогом, черносливом и кефиром

Кефир – 1 л
Яблоки сладких сортов – 200 г
Чернослив – 200 г
Творог нежирный – 200 г
Мед – 50 г
Ванилин – на кончике ножа

Яблоки вымойте, очистите от семян и перегородок и нарежьте мелкими кубиками.

Чернослив без косточек переберите, подержите в горячей воде в течение 3 минут, после чего тщательно промойте и нашинкуйте.

Творог хорошо разотрите. Подготовленные таким образом

ингредиенты смешайте, заправьте медом, посыпьте ванилином и залейте кефиром. Полученную массу перемешайте.

По завершении приготовления суп перелейте в порционные тарелки и сразу подайте к столу.

Суп с черносливом, изюмом и кефиром

Кефир нежирный – 500 мл
Вода – 500 мл
Творог – 50 г
Изюм – 50 г
Чернослив – 50 г
Яблоки сладких сортов – 100 г
Мед пчелиный натуральный – 20 г
Ванилин – на кончике ножа
Листья мяты – 10 г
Сахар и соль по вкусу

Изюм и чернослив промойте проточной водой, после чего переложите в чистую посуду, залейте кипятком и оставьте на 1–2 минуты для распаривания.

По истечении указанного времени сухофрукты измельчите.

Очищенные от кожицы и семян яблоки нарежьте тонкой соломкой, после чего смешайте с растертым творогом.

Все перемешайте, добавьте подготовленные ранее сухофрукты, положите мед, всыпьте ванилин, соль и сахар.

Полученную смесь залейте кефиром, предварительно разбавленным прокипяченной водой, и хорошо перемешайте.

Готовый суп перед подачей к столу украсьте листочками мяты.

Суп с овощами и молоком

Молоко – 1 л
Капуста цветная – 200 г
Картофель – 200 г
Горошек зеленый – 100 г
Морковь – 100 г
Масло сливочное – 20 г
Зелень укропа – 20 г
Листья мяты – 20 г
Соль по вкусу

Молоко вскипятите, положите в него очищенный и

нарезанный мелкими кубиками картофель, измельченную в блендере или кухонном комбайне цветную капусту и морковь.

Все перемешайте и варите в течение 7–10 минут. За несколько минут до завершения приготовления положите зеленый горошек, свежий или замороженный, всыпьте соль и мелко нарубленную зелень укропа, добавьте сливочное масло.

Готовый суп снимите с плиты и слегка охладите. Перед подачей к столу суп украсьте листочками мяты.

Суп с картофелем, зеленью и молоком

Молоко – 2 л
Капуста белокочанная – 200 г
Картофель – 200 г
Морковь – 100 г
Масло сливочное – 20 г
Зелень укропа – 10 г
Зелень эстрагона – 10 г
Соль по вкусу

Молоко налейте в чистую кастрюлю, поместите на огонь, доведите до кипения.

В кипящее молоко выложите нашинкованную капусту, нарезанную тонкой соломкой морковь, измельченный картофель.

Все перемешайте, всыпьте соль и варите в течение 7–10 минут.

Готовый суп снимите с огня и слегка остудите при комнатной температуре, добавив сливочное масло и рубленую зелень укропа и эстрагона.

Суп с молоком, маслом и корицей

Молоко – 1 л
Картофель – 300 г
Масло сливочное топленое – 20 г
Корица – на кончике ножа
Сахар и соль по вкусу

Картофель очистите от кожуры, тщательно помойте под струей проточной воды, обсушите с помощью салфетки, после чего натрите на крупной терке или измельчите в блендере до получения тонкой стружки.

Полученную картофельную массу переложите в кастрюлю с кипящим молоком, добавьте сливочное

масло, сахар, соль и корицу. Все перемешайте и прогревайте при постоянном помешивании на слабом огне в продолжение 5–7 минут.

После завершения приготовления суп снимите с плиты, охладите, разлейте по порционным тарелкам и подайте к столу.

Суп с молоком, ветчиной и луком

Молоко – 2 л
Сливки – 200 мл
Картофель – 300 г
Лук репчатый – 30 г
Ветчина копченая – 300 г
Зелень укропа – 10 г
Зелень петрушки – 10 г
Перец белый молотый и соль по вкусу

В чистую посуду налейте молоко и доведите его до кипения на слабом огне.

Затем положите нарезанный маленькими кусочками картофель и измельченный репчатый лук.

Все перемешайте и прогревайте в течение 5–7 минут, после чего всыпьте соль и молотый перец, влейте сливки.

После завершения приготовления суп снимите с плиты, перелейте в порционные тарелки, в каждую положите по ломтику предварительно поджаренной копченой ветчины.

Перед подачей к столу блюдо посыпьте нарезанной зеленью петрушки и укропа.

Суп с сыром, яйцами и молоком

Молоко – 1 л
Лук репчатый – 30 г
Сыр твердый – 50 г
Яйца – 2 шт.
Булка – 200 г
Масло сливочное топленое – 20 г
Соль по вкусу

Булку подсушите в тостере, после чего раскрошите и выложите слоями в чистую кастрюлю, поливая каждый слой смесью взбитых яиц и натертого на крупной терке сыра.

Все поместите на водяную баню и прогревайте в течение 1–2 минут на медленном огне.

Затем массу залейте молоком, предварительно вскипяченным с обжаренным в масле репчатым луком.

Смесь доведите до кипения, посолите и после этого снимите с плиты.

Готовый суп подавайте к столу холодным.

Суп с тыквой, мятой и молоком

Молоко – 1 л
Крупа манная – 20 г
Тыква – 300 г
Масло сливочное – 20 г
Листья мяты – 5 г
Сахар и соль по вкусу

В кипящее молоко положите измельченную в стружку мякоть тыквы. Варите в течение 5–7 минут, после чего тонкой струйкой всыпьте манную крупу, соль и сахар. Все перемешайте, добавьте сливочное масло и вновь перемешайте.

Суп подержите на огне еще 5 минут, после чего снимите с плиты и, слегка остудив, подайте к столу, украсив листочками мяты.

Суп с вермишелью и молоком

Молоко – 2 л
Вермишель – 200 г
Масло сливочное – 20 г
Листья мяты – 5 г
Сахар, пудра сахарная и соль по вкусу

Молоко перелейте в чистую посуду, вскипятите, затем всыпьте вермишель, соль и сахар.

Варите в продолжение 7–10 минут, после чего снимите с огня и слегка охладите. Перед подачей к столу суп заправьте сливочным маслом, присыпьте сахарной пудрой и украсьте листочками мяты.

Суп с ячневой крупой, корицей и молоком

Молоко – 1 л
Крупа ячневая – 50 г
Морковь – 100 г
Масло растительное – 20 мл

Корица – на кончике ножа
Сахар и соль по вкусу

Молоко перелейте в чистую посуду, поместите на медленный огонь и доведите до кипения.

После этого тонкой струйкой всыпьте предварительно промытую ячневую крупу, положите нашинкованную морковь, добавьте корицу, соль и сахар.

Все перемешайте и варите до готовности. Суп разлейте по порционным тарелкам и холодным подайте к столу, заправив маслом.

Суп молочный с клецками

Молоко – 2 л
Масло сливочное – 20 г
Мука пшеничная – 100 г
Яйцо – 1 шт.
Листья мяты сушеные – 10 г
Сахар и соль по вкусу

Для приготовления клецек в муку разбейте яйцо.

Все тщательно перемешайте, добавьте небольшое количество молока, соль, растертые в порошок листья мяты. Полученную массу хорошо вымесите.

Молоко налейте в чистую кастрюлю и вскипятите на медленном огне.

После этого с помощью чайной ложки выложите клецки, добавьте соль и сахар. Все перемешайте и прогревайте в течение 7–10 минут.

Готовый суп немного остудите при комнатной температуре и перед подачей к столу украсьте листочками мяты.

Суп молочный с морковью и клецками

Молоко – 2 л
Морковь – 100 г
Мука пшеничная – 100 г
Яйцо – 1 шт.
Масло сливочное – 20 г
Листья мяты – 10 г
Сахар и соль по вкусу
Приготовьте тесто для клецек.

Для этого муку смешайте с яйцом и предварительно прокипяченным молоком (0,5 стакана).

Молоко доведите до кипения на слабом огне, положите измельченную в стружку или нарезанную тонкой соломкой морковь.

Все варите в продолжение 5–7 минут, после чего выложите клецки, соль и сахар.

Суп подержите на огне еще 3–5 минут. Готовый суп снимите с плиты, заправьте сливочным маслом и разлейте по порционным тарелкам.

Для украшения блюда можно использовать листочки мяты.

Суп с овсяными хлопьями и молоком

Молоко – 2 л
Хлопья овсяные – 200 г
Масло сливочное – 20 г
Сахар и соль по вкусу

В кипящее молоко всыпьте овсяные хлопья, варите в течение 5–7 минут.

Затем добавьте сливочное масло, сахар и соль, все перемешайте и доведите до кипения.

По завершении приготовления суп снимите с огня и перед подачей к столу слегка остудите.

Суп из щавеля и овощей

Картофель – 300 г
Листья щавеля – 200 г
Морковь – 100 г
Лук репчатый – 50 г
Бульон мясной – 2 л
Лавровый лист – 1 шт.
Зелень петрушки – 1 пучок
Соль по вкусу

Свежие листья щавеля промойте, обсушите с помощью салфетки и затем мелко нарежьте.

Очищенные морковь и репчатый лук измельчите.

Картофель очистите от кожуры и нарежьте маленькими кубиками.

Мясной бульон поместите на огонь и доведите до кипения, после чего выложите подготовленные ранее овощи.

Посолите, добавьте лавровый лист и варите до готовности.

Суп разлейте по порционным тарелкам и посыпьте мелко нарубленной зеленью петрушки.

Суп с щавелем, шпинатом и лебедой

Вода – 1 л
Трава лебеды – 300 г
Листья щавеля – 100 г
Листья шпината – 200 г
Лук-порей – 50 г
Масло растительное рафинированное – 30 мл
Мука пшеничная – 20 г
Яйца, сваренные вкрутую, – 3 шт.
Сметана – 100 г
Зелень укропа – 10 г
Зелень эстрагона – 10 г
Перец белый молотый и соль по вкусу

Траву лебеды, листья щавеля и шпината переберите, промойте под проточной водой, слегка обсушите, воспользовавшись салфеткой, после чего переложите в кипящую воду и, добавив мелко нарезанный лук-порей, варите в течение 5

минут.

Затем в суп выложите спассерованную в растительном масле пшеничную муку, всыпьте соль, молотый перец, рубленую зелень эстрагона и укропа.

Готовый суп охладите, перелейте в порционные тарелки, в каждую добавьте мелко нарезанные яйца.

К столу блюдо подавайте со сметаной.

Суп зеленый с кореньями

Вода – 500 мл
Кубик бульонный говяжий – 5 г
Листья шпината – 200 г
Листья щавеля – 200 г
Корень петрушки – 10 г
Корень сельдерея – 10 г
Масло сливочное топленое – 10 г
Мука пшеничная – 10 г
Сметана – 50 г
Зелень укропа – 10 г
Зелень кинзы – 10 г
Зелень чабера – 10 г
Кориандр – 5 г
Перец черный, красный и белый молотый и соль по вкусу

Предварительно вымытые листья шпината и щавеля пробланшируйте в кипятке, после чего, поместив в блендер, разотрите в пюре, которое переложите в чистую кастрюлю, залейте водой, добавьте бульонный кубик, кориандр, соль и молотый перец.

Все перемешайте, доведите до кипения и прогревайте на слабом огне в течение 3–5 минут.

За несколько минут до завершения приготовления положите тертые коренья, а также поджаренную в масле пшеничную муку.

Готовый суп снимите с плиты, охладите, разлейте по тарелкам, посыпьте рубленой зеленью укропа, кинзы и чабера и подайте к столу со сметаной.

Суп зеленый с овощами и зеленью

Вода – 1 л
Кубик бульонный овощной – 10 г
Листья щавеля – 200 г
Листья горца птичьего – 200 г

Картофель – 200 г
Морковь – 100 г
Сметана – 50 г
Лук репчатый – 30 г
Зелень укропа – 10 г
Зелень розмарина – 10 г
Перец белый молотый и соль по вкусу
В кипящей воде растворите бульонный кубик.

В полученный бульон выложите мелко нарезанные овощи: картофель, морковь и репчатый лук.

Все варите на медленном огне в течение 5 минут. После этого добавьте нашинкованные листья щавеля и горца птичьего, всыпьте соль и молотый перец, положите нарубленную зелень укропа и розмарина.

Смесь держите на слабом огне еще 3–5 минут. Готовый суп снимите с плиты, перелейте в порционные тарелки и холодным подайте к столу, заправив сметаной.

Суп с листьями дудника, картофелем и сухариками

Вода – 1 л
Картофель – 200 г
Листья дудника – 200 г
Капуста цветная – 200 г
Морковь – 100 г
Лук репчатый – 50 г
Масло растительное рафинированное – 20 мл
Сухарики ржаные – 200 г
Сметана – 100 г
Зелень петрушки – 10 г
Семена тмина – 5 г
Перец черный молотый и соль по вкусу

Очищенный от кожуры, вымытый и нарезанный маленькими кубиками картофель, а также разобранную на отдельные соцветия и мелко нарезанную цветную капусту отварите в кипящей воде.

Затем добавьте измельченный и слегка спассерованный в растительном масле репчатый лук, морковь, нарубленные листья дудника, зелень петрушки, всыпьте семена тмина, соль и молотый перец.

Все хорошо перемешайте, доведите до кипения и прогревайте на слабом огне в продолжение 5 минут.

Готовый суп охладите и подайте к столу с ржаными

сухариками, заправив сметаной.

Суп зеленый с картофелем и розмарином

Вода – 1 л
Кубик бульонный куриный – 10 г
Листья капусты заячьей – 200 г
Картофель – 300 г
Морковь – 100 г
Лук зеленый – 10 г
Зелень укропа – 10 г
Зелень петрушки – 10 г
Зелень розмарина – 10 г
Перец белый молотый и соль по вкусу

В кипящую воду положите нарезанный маленькими ломтиками картофель и натертую на крупной терке морковь, добавьте раскрошенный бульонный кубик и варите в продолжение 5 минут.

После добавьте нашинкованные листья заячьей капусты, рубленый зеленый лук, соль и молотый перец.

Все кипятите в течение 3–5 минут, после чего снимите с огня.

По завершении варки суп перелейте в порционные тарелки, посыпьте рубленой зеленью укропа, петрушки, розмарина и холодным подайте к столу.

Суп с укропом, кипреем и чабером

Вода – 1 л
Кубик бульонный куриный – 5 г
Картофель – 200 г
Листья кипрея узколистного – 200 г
Морковь – 100 г
Лук-порей – 50 г
Масло растительное рафинированное – 20 мл
Паста томатная – 20 г
Зелень укропа – 10 г
Зелень чабера – 10 г
Кардамон – 5 г
Перец белый молотый и соль по вкусу

Раскрошите бульонный кубик в кастрюлю с кипящей подсоленной водой и затем добавьте нарезанный небольшими кубиками картофель, который варите до готовности. После этого

добавьте нашинкованный и спассерованный в масле вместе с тертой морковью, томатной пастой, измельченными листьями кипрея, молотым перцем и кардамоном лук-порей.

Все кипятите в течение 5 минут, после чего снимите с огня.

Готовый суп подавайте к столу холодным, посыпав мелко нарубленной зеленью укропа и чабера.

Суп с молодой крапивой и эстрагоном

Вода – 500 мл
Кубик бульонный куриный – 5 г
Листья крапивы – 200 г
Морковь – 100 г
Горошек зеленый консервированный – 200 г
Лук репчатый – 30 г
Мука пшеничная – 20 г
Сметана – 50 г
Зелень петрушки – 10 г
Зелень эстрагона – 10 г
Зелень базилика – 10 г
Перец белый молотый и соль по вкусу

Листья крапивы переберите, хорошо вымойте, бланшируйте в кипящей воде в течение 1–2 минут, после чего разотрите в пюре с помощью блендера.

Полученное крапивное пюре выложите в отдельную посуду и разведите его бульоном, полученным из кипяченой воды и бульонного кубика.

Смесь поместите на огонь, доведите до кипения, добавьте нарезанную тонкой соломкой морковь, нашинкованный репчатый лук, зеленый горошек, рубленую зелень эстрагона и базилика, соль и молотый перец.

Все варите в продолжение 3–5 минут, затем тонкой струйкой всыпьте поджаренную на сухой сковороде муку.

После завершения варки суп снимите с плиты, разлейте по порционным тарелкам и холодным подайте к столу, посыпав измельченной зеленью петрушки и заправив сметаной.

Суп с кинзой, лапчаткой и сельдереем

Вода – 1 л
Кубик бульонный овощной – 10 г
Листья лапчатки – 300 г
Картофель – 200 г

Кабачки – 200 г
Морковь – 100 г
Лук-порей – 50 г
Сметана – 50 г
Зелень укропа – 10 г
Зелень кинзы – 10 г
Зелень сельдерея – 10 г
Перец белый молотый и соль по вкусу

Воду налейте в чистую кастрюлю, поместите на огонь, доведите до кипения, растворите бульонный кубик, после чего положите предварительно очищенные и нарезанные маленькими брусочками картофель и кабачки, нарезанную соломкой морковь, нашинкованный лук-порей.

Массу перемешайте и держите на слабом огне в продолжение 5 минут, после чего добавьте мелко нарубленные листья лапчатки, зелень укропа, кинзы и сельдерея, всыпьте соль и молотый перец.

Суп варите еще 3–5 минут. Блюдо подавайте к столу холодным со сметаной.

Суп из листьев салата с овощами и зеленым горошком

Листья салата – 400 г
Капуста – 300 г
Картофель – 300 г
Морковь – 100 г
Лук репчатый – 50 г
Горошек зеленый консервированный – 100 г
Мука пшеничная – 30 г
Бульон мясной – 2 л
Зелень петрушки – 1 пучок
Соль по вкусу

Листья салата тщательно промойте, после чего откиньте на дуршлаг, пробланшируйте, опустив в кипяток на несколько минут, и протрите сквозь сито до образования пюреобразной массы.

Затем кашицу из листьев салата прогревайте на слабом огне в течение 10–15 минут.

Мясной бульон поместите на огонь, доведите до кипения, добавьте нашинкованную капусту, нарезанный небольшими кубиками картофель, предварительно натертую на мелкой терке морковь, пюре из листьев салата, мелко нарезанный репчатый

лук, зеленый горошек, всыпьте тонкой струйкой просеянную и обжаренную на сухой сковороде муку, посолите и варите до готовности.

Горячий суп разлейте по порционным тарелкам и посыпьте мелко нарубленной зеленью петрушки.

Суп из листьев одуванчика с овощами и зеленью

Листья одуванчика – 300 г
Картофель – 300 г
Морковь – 100 г
Лук репчатый – 50 г
Бульон мясной – 2 л
Лавровый лист – 1 шт.
Зелень укропа и петрушки
Лук зеленый – 1 пучок
Соль по вкусу

Морковь очистите, помойте, слегка обсушите с помощью салфетки и натрите на крупной терке.

Очищенный репчатый лук мелко нарежьте. Картофель нарежьте небольшими кубиками.

Свежесобранные листья одуванчика тщательно промойте, залейте насыщенным солевым раствором и оставьте на 30 минут.

В кипящий мясной бульон положите измельченные овощи и варите до полуготовности.

Затем добавьте подготовленные листья одуванчика.

После чего посолите, положите лавровый лист и варите до готовности.

Горячий суп разлейте по порционным тарелкам, посыпьте мелко нарезанным зеленым луком и нарубленной зеленью.

Суп из лука-порея с корнями и зеленью

Перья и корни лука-порея – 200 г
Картофель – 300 г
Лук репчатый – 50 г
Зелень и корни сельдерея – 40 г
Зелень и корни петрушки – 40 г
Бульон мясной – 2 л
Лавровый лист – 1 шт.
Соль по вкусу

Корни лука-порея, сельдерея и петрушки очистите, промойте

и измельчите, нарезав тонкой соломкой.

Предварительно промытую и обсушенную с помощью салфетки зелень нашинкуйте.

Мясной бульон поставьте на огонь, доведите до кипения, после чего выложите корни, зелень, добавьте нарезанный небольшими кубиками картофель.

Варите до полуготовности, положив лавровый лист. После этого посолите.

Готовый суп разлейте по порционным тарелкам и посыпьте измельченной зеленью петрушки.

Суп из листьев щавеля с овощами и грибами

Листья щавеля – 500 г
Картофель – 300 г
Грибы – 200 г
Морковь – 100 г
Лук репчатый – 50 г
Корни петрушки и сельдерея – 20 г
Масло растительное – 20 мл
Бульон мясной – 2,5 л
Зелень петрушки и укропа – 1 пучок
Соль по вкусу

Грибы очистите, промойте, залейте бульоном, поставьте на огонь и варите до полуготовности.

Затем добавьте к грибам свежесобранные и предварительно промытые листья щавеля, а также нарезанный небольшими кубиками картофель. Очищенные и измельченные корни петрушки и сельдерея, морковь и репчатый лук выложите на смазанную маслом разогретую сковороду, потушите в течение нескольких минут и выложите в кипящий бульон. Посолите и варите до готовности. Горячий суп разлейте по порционным тарелкам и посыпьте мелко нарубленной зеленью укропа и петрушки.

Суп овощной

Филе красной рыбы – 500 г
Морковь – 50 г
Лук репчатый – 20 г
Зелень петрушки и укропа – 20 г
Вода – 800 мл
Лимон, соль по вкусу

Морковь вымойте, очистите, нарежьте мелкими кубиками. Лук очистите, нашинкуйте кольцами.

Рыбу нарежьте крупными кусками. Залейте овощи и рыбу горячей водой, доведите до кипения, посолите и варите до готовности на слабом огне. Накройте крышкой и настаивайте в течение 15 минут.

Зелень петрушки и укропа промойте, нарубите и добавьте в каждую порционную тарелку с ломтиком лимона.

Суп с помидорами, лопухом и брокколи

Вода – 1 л
Листья лопуха – 200 г
Брокколи – 300 г
Початки мини-кукурузы – 200 г
Помидоры черри – 200 г
Морковь – 100 г
Лук репчатый – 30 г
Сухарики пшеничные – 200 г
Зелень укропа – 10 г
Зелень петрушки – 10 г
Зелень чабера – 10 г
Перец черный молотый и соль по вкусу

В кипящую воду выложите предварительно хорошо вымытые и мелко нарезанные листья лопуха, брокколи и кукурузные початки.

Все перемешайте и варите в течение 5 минут.

Затем добавьте нашинкованную морковь, помидоры черри, измельченный репчатый лук, соль и молотый перец.

Смесь доведите до кипения и держите на слабом огне еще 5 минут.

Готовый суп охладите, перелейте в порционные тарелки и подайте к столу с пшеничными сухариками, посыпав смесью рубленой зелени укропа, петрушки и чабера.

Суп с ревенем, луком-пореем и зеленью

Вода – 2 л
Кубик бульонный овощной – 10 г
Свекла – 200 г
Листья свеклы – 200 г
Черешки ревеня – 200 г

Картофель – 200 г
Морковь – 50 г
Лук-порей – 50 г
Масло растительное рафинированное – 20 мл
Сметана – 50 г
Зелень укропа – 10 г
Зелень кинзы – 10 г
Зелень петрушки – 10 г
Перец белый молотый и соль по вкусу

Воду вскипятите, после чего всыпьте растертый в порошок бульонный кубик, выложите очищенный и нарезанный брусочками картофель, натертые на крупной терке свеклу и морковь.

Все доведите до кипения и варите в продолжение 5–7 минут.

Затем добавьте мелко нарубленный лук-порей, слегка спассерованный в растительном масле, нашинкованные черешки ревеня, свекольную ботву, всыпьте соль и молотый перец.

Смесь держите на слабом огне 3–5 минут и после этого снимите с плиты.

По окончании приготовления суп перелейте в тарелки, посыпьте нарубленной зеленью укропа, кинзы и петрушки и остывшим подайте к столу.

В качестве заправки к такому блюду используйте сметану.

Суп из ревеня с зеленым горошком

Черешки ревеня – 200 г
Морковь – 100 г
Петрушка (корень и зелень) – 100 г
Картофель – 300 г
Горошек зеленый – 200 г
Лук зеленый – 50 г
Яйца – 2 шт.
Сметана – 80 г
Зелень укропа – 20 г
Вода – 1,5 л
Соль по вкусу

Морковь и корень петрушки вымойте, нарежьте тонкой соломкой и опустите в кипящую подсоленную воду. Через 1–2 мин. добавьте в бульон зеленый горошек и свежий нарезанный картофель.

Черешки ревеня очистите и припустите в отдельной посуде,

затем протрите через сито.

Яйца сварите вкрутую, остудите в холодной воде, очистите от скорлупы и разомните вилкой.

Когда картофель будет готов, добавьте в суп мелко нарезанный зеленый лук, зелень укропа и петрушки и пюре из ревеня. При необходимости суп можно досолить.

При подаче к столу добавьте в тарелки размятые яйца и сметану.

Суп из черешков ревеня на мясном бульоне

Черешки ревеня – 300 г
Картофель – 300 г
Лук зеленый – 100 г
Лук репчатый – 50 г
Морковь – 100 г
Горошек зеленый консервированный – 100 г
Бульон мясной – 2 л
Лавровый лист – 1 шт.
Зелень петрушки и укропа – 1 пучок
Соль по вкусу

Свежие черешки ревеня промойте, слегка обсушите с помощью салфетки и мелко нарежьте.

Репчатый лук очистите и измельчите. Очищенную и помытую морковь натрите на крупной терке.

Перья зеленого лука промойте и нашинкуйте. Картофель очистите, помойте и нарежьте небольшими кубиками. Мясной бульон поместите на огонь, доведите до кипения, после чего добавьте картофель, морковь и репчатый лук.

Пока овощи варятся, на сковороде потушите черешки ревеня, которые затем немного остудите, разотрите в пюре и положите в бульон.

Туда же положите мелко нарезанные перья зеленого лука, зеленый горошек, лавровый лист и нарубленную зелень укропа и петрушки.

Посолите и варите до готовности. Горячий суп разлейте по порционным тарелкам и украсьте листочками петрушки.

Суп дачный

Листья крапивы – 200 г
Рис – 50 г
Лук репчатый – 80 г

Картофель – 250 г
Масло сливочное – 30 г
Масло растительное – 30 мл
Отвар овощной – 1 л
Сметана обезжиренная – 40 г
Соль по вкусу

Листья крапивы промойте и измельчите. Картофель вымойте, очистите и нарежьте мелкими кубиками.

Лук очистите, тонко нашинкуйте и обжарьте в растительном масле до золотистого цвета.

В кипящий овощной отвар опустите подготовленный картофель и рис, варите до готовности.

За 5 минут до конца варки добавьте в суп крапиву, лук, соль.

Готовое блюдо заправьте сметаной и сливочным маслом.

Щи с щавелем, свеклой и молодой крапивой

Вода – 3 л
Свекла – 100 г
Листья свеклы – 50 г
Листья крапивы – 50 г
Щавель – 100 г
Яйца, сваренные вкрутую, – 3 шт.
Сахар – 10 г
Зелень укропа – 20 г
Зелень петрушки – 20 г
Зелень эстрагона – 10 г
Соль по вкусу

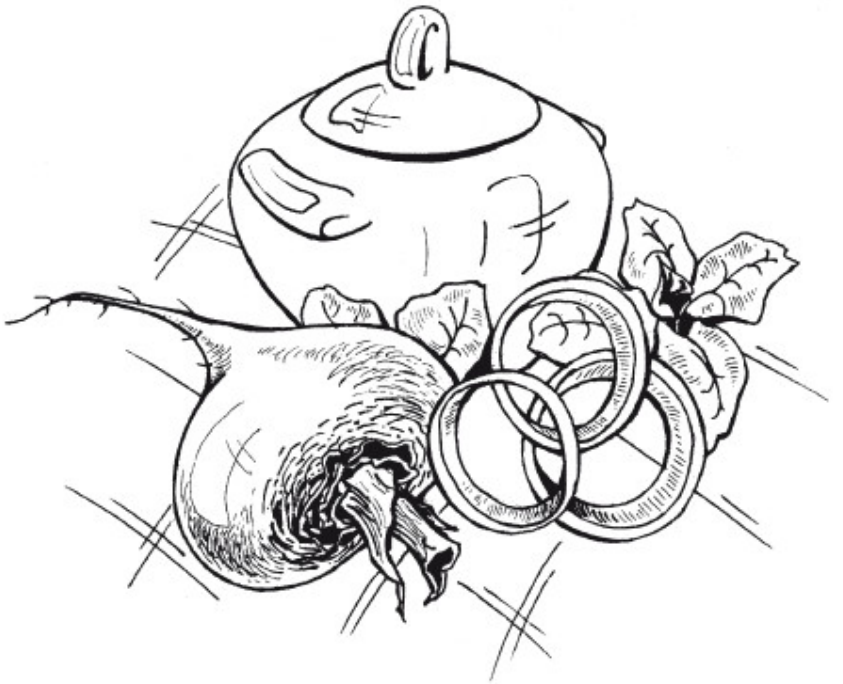
В кипящую воду положите предварительно очищенную и нарезанную кубиками свеклу и варите ее в течение 5 минут.

По истечении указанного времени в щи положите вымытые и нарубленные листья свеклы, крапивы и щавеля.

Смесь держите на огне в продолжение 3–5 минут и затем снимите с плиты.

Щи остудите при комнатной температуре, после чего всыпьте сахар, соль, добавьте рубленые яйца и измельченную зелень укропа, петрушки и эстрагона.

Перед подачей к столу щи охладите и украсьте листочками эстрагона.



Борщ летний с зеленью и яйцами

Вода – 3 л
Свекла – 200 г
Огурцы – 200 г
Яйца, сваренные вкрутую, – 5 шт.
Лук зеленый – 50 г
Зелень укропа – 20 г
Зелень кинзы – 20 г
Зелень чабера – 10 г
Сахар – 30 г
Сметана – 100 г
Соль по вкусу

Свеклу очистите от кожицы, вымойте и с помощью блендера или кухонного комбайна нарубите тонкой соломкой, после чего переложите в кипящую воду и варите в течение 5 минут.

Затем в кастрюлю со свекольным бульоном положите нарезанные соломкой огурцы и рубленые белки яиц, добавьте мелко нарезанный зеленый лук, а также зелень кинзы, укропа и чабера. Все перемешайте, посолите и варите в продолжение еще 5 минут.

К столу борщ подавайте холодным, приправив сметаной,

смешанной с растертыми яичными желтками, и украсив веточками укропа.

Борщ летний со свеклой и редькой

Вода – 2 л
Капуста краснокочанная – 200 г
Редька – 100 г
Свекла – 200 г
Лук зеленый – 50 г
Зелень укропа – 20 г
Зелень петрушки – 20 г
Зелень тимьяна – 10 г
Сметана – 100 г
Соль по вкусу

Четверть кочана капусты вымойте, разрежьте на несколько частей, выложите в блендер или кухонный комбайн и нашинкуйте.

Так же нарежьте предварительно очищенные от кожицы и вымытые корнеплоды: свеклу и редьку.

Подготовленные указанным выше способом ингредиенты переложите в кипящую подсоленную воду и варите в течение 5–7 минут.

Готовый суп снимите с огня и охладите при комнатной температуре, накрыв посуду крышкой, чтобы он хорошо настоялся.

При подаче к столу борщ посыпьте мелко нарубленным зеленым луком, а также зеленью укропа, петрушки и тимьяна и заправьте сметаной.

Борщ с крапивой и свеклой

Крапива – 100 г
Щавель – 100 г
Картофель – 200 г
Свекла молодая (корнеплод и зелень) – 300 г
Масло сливочное масло – 20 г
Петрушка (корень и зелень) – 1 шт.
Зеленый лук – 50 г
Сметана – 60 г
Зелень укропа – 3–4 веточки
Ржаной хлеб
Соль по вкусу

Молодую крапиву ошпарьте крутым кипятком и мелко нарубите.

В эмалированной кастрюле вскипятите воду, опустите в нее нарезанные корень петрушки, молодую свеклу и картофель, посолите и варите на слабом огне до готовности картофеля.

Подготовленную крапиву, щавель, а также зеленый лук и зелень петрушки мелко нарубите и опустите в кипящий овощной бульон, при необходимости досолите.

Через 1–2 минуты снимите кастрюлю с огня, заправьте борщ сливочным маслом, посыпьте сверху мелкорубленой зеленью укропа и дайте настояться под крышкой в течение 8–10 минут.

Готовый борщ подайте к столу со сметаной и ржаным хлебом.

Борщ с крапивой и щавелем

Крапива молодая – 400 г
Щавель – 300 г
Свекла вареная – 150 г
Рис – 40 г
Петрушка (корень и зелень) – 1 шт.
Морковь – 1 шт.
Лук репчатый – 100 г
Пюре томатное – 20 г
Картофель – 300 г
Масло растительное – 40 мл
Зелень укропа – 2–3 веточки
Яйца, сваренные вкрутую, – 2–3 шт.
Сметана – 80 г
Соль по вкусу

Молодую крапиву ошпарьте крутым кипятком, откиньте на дуршлаг и промойте холодной водой.

Корень петрушки, нарезанную морковь и репчатый лук спассеруйте с растительным маслом и томатной пастой.

В кипящую воду опустите нарезанный кубиками картофель.

Затем, когда вода закипит еще раз, положите в бульон рис, нарезанную соломкой свеклу, посолите и варите на медленном огне до готовности картофеля.

За 3–5 минут до конца варки положите в бульон подготовленную крапиву, за 1–2 минуты – нарезанные листья щавеля, томатную заправку и пряную зелень.

Готовый борщ подайте к столу, добавив в тарелки рубленые яйца и сметану.

Борщ с яйцами, зеленью и кефиром

Кефир нежирный – 2 л
Вода – 500 мл
Свекла – 400 г
Яйца, сваренные вкрутую, – 3 шт.
Лук зеленый – 50 г
Зелень укропа – 20 г
Зелень петрушки – 20 г
Сметана – 100 г
Соль по вкусу

Свеклу очистите от кожицы, вымойте, нарежьте тонкой соломкой, выложите в посуду с низкими стенками, тушите до размягчения, после чего выньте из кастрюли с помощью шумовки, слегка остудите и разотрите в пюре в блендере.

Кефир разбавьте кипяченой водой, добавьте свекольное пюре, мелко нарубленный зеленый лук и зелень укропа и петрушки, нарезанные яйца.

Все тщательно перемешайте, посолите и вновь перемешайте.

К столу кефирный суп подавайте со сметаной, украсив листочками петрушки.

Бульон с овощами

Капуста цветная – 200 г
Крылья куриные отварные – 300 г
Яйца перепелиные – 3 шт.
Репа – 30 г
Бульон куриный – 1 л
Масло растительное – 50 мл
Зелень укропа и соль по вкусу

Репу вымойте, очистите, нарежьте тонкой соломкой.

Яйца сварите вкрутую, очистите и разрежьте пополам. Репу и морковью, залейте небольшим количеством бульона и потушите.

Цветную капусту разделите на соцветия и слегка обжарьте в растительном масле. Соедините все ингредиенты, посолите и залейте теплым бульоном, затем посыпьте рубленым укропом.

Бульон с морковью, репой и шпинатом

Морковь – 150 г
Репа – 150 г

Лук-порей – 30 г
Шпинат – 45 г
Корень петрушки – 40 г
Зелень петрушки – 20 г
Отвар овощной – 1 л
Масло оливковое – 15 мл

Соль по вкусу Морковь, корень петрушки, репу вымойте, очистите, нарежьте тонкой соломкой слегка обжарьте в оливковом масле, затем залейте горячим отваром и варите под крышкой 30–35 минут.

Лук-порей вымойте и измельчите. Шпинат промойте, мелко нарежьте и потушите в небольшом количестве воды 10–15 минут.

Добавьте лук-порей и шпинат в бульон и держите его на слабом огне еще 5 минут.

Зелень петрушки промойте, нарубите и посыпьте готовое блюдо.

Супы-пюре

Суп-пюре с картофелем и сливками

Вода – 2 л
Картофель – 300 г
Морковь – 100 г
Сливки – 100 мл
Масло сливочное топленое – 30 г
Зелень шалфея – 20 г
Зелень укропа – 10 г
Зелень петрушки – 10 г
Перец белый молотый и соль по вкусу

В кипящую воду положите нарезанный кубиками картофель и нашинкованную морковь, варите на слабом огне в течение 3–5 минут.

Далее добавьте мелко нарубленную зелень шалфея, укропа и петрушки, соль, молотый перец и держите на огне еще 3 минуты.

Готовый суп разотрите в блендере в пюре, разведите сливками, вновь поместите на огонь и вскипятите.

После завершения приготовления суп-пюре охладите, разлейте по тарелкам и подайте к столу, заправив сливочным маслом.

Суп-пюре с кукурузными хлопьями и эстрагоном

Вода – 500 мл
Кукуруза консервированная – 200 г
Хлопья кукурузные – 200 г
Мука пшеничная – 20 г
Зелень эстрагона – 10 г
Лук зеленый – 10 г
Масло растительное – 30 мл
Перец белый молотый и соль по вкусу

Кукурузу переложите в блендер и разотрите до получения пюреобразной массы, которую выложите в чистую посуду и поместите на слабый огонь. Влейте кипяченую воду, хорошо перемешайте и доведите до кипения. После этого добавьте спассерованную на сухой сковороде муку, масло, соль и молотый перец.

Массу перемешайте и варите в течение 3 минут. Готовый суп снимите с плиты, охладите, перелейте в порционные тарелки и подайте к столу с кукурузными хлопьями, посыпав мелко нарубленным зеленым луком и зеленью эстрагона.

Суп-пюре с салатом, перцем и зеленью

Вода – 500 мл
Листья салата – 200 г
Мука пшеничная – 30 г
Масло растительное – 30 мл
Сметана – 100 г
Креветки отварные очищенные – 100 г
Зелень петрушки – 10 г
Перец черный молотый, помидор и соль по вкусу

В кипящую воду положите предварительно вымытые листья салата и варите их в течение 3 минут, после чего откиньте на дуршлаг и слегка остудите.

В отдельной посуде спассеруйте в масле просеянную через сито муку, затем выложите пробланшированные листья салата, добавьте мелко нарубленную зелень петрушки (5 г), соль и молотый перец. Все тщательно перемешайте, доведите до

кипения, снимите с огня, немного охладите, переложите в блендер и разотрите в пюре, которое вскипятите на сильном огне.

По завершении приготовления суп-пюре охладите, разлейте по порционным тарелкам, заправьте сметаной, украсьте ломтиками помидора, креветками и оставшейся петрушкой и подайте к столу.

Суп-пюре с овощами и рисовыми хлопьями

Вода – 500 мл
Репа – 100 г
Картофель – 200 г
Морковь – 100 г
Горошек зеленый консервированный – 100 г
Лук-порей – 100 г
Хлопья рисовые быстрого приготовления – 100 г
Масло растительное – 30 мл
Зелень укропа – 10 г
Зелень чабера – 10 г
Зелень душицы – 10 г
Перец белый молотый и соль по вкусу

В кипящую воду положите очищенные и нарезанные мелкими кубиками картофель, репу и морковь, а также нашинкованный лук-порей.

Все перемешайте и варите на медленном огне в продолжение 3–5 минут.

Затем добавьте рисовые хлопья, зеленый горошек, зелень укропа, чабера и душицы, соль и молотый перец.

Полученную массу держите на слабом огне еще 3 минуты, после чего снимите с плиты, слегка остудите, разотрите в блендере в пюре и вскипятите на сильном огне.

По окончании приготовления суп-пюре охладите, перелейте в порционные тарелки и, заправив маслом, подайте к столу.

Суп-пюре со спаржей и семенами тмина

Вода – 500 мл
Спаржа – 300 г
Масло растительное – 40 мл
Мука пшеничная – 20 г
Зелень укропа – 10 г
Зелень петрушки – 10 г
Зелень эстрагона – 10 г

Зелень чабера – 5 г
Зелень розмарина – 5 г
Семена тмина – 5 г
Перец черный, белый и красный молотый и соль по вкусу

Воду вскипятите, после чего положите в нее предварительно вымытую и мелко нарезанную спаржу, добавьте нарубленную зелень укропа, петрушки, эстрагона, чабера и розмарина, всыпьте семена тмина, соль и молотый перец.

Все перемешайте и варите в продолжение 3–5 минут. Далее введите муку, растворенную в небольшом количестве кипяченой воды. Смесь кипятите в течение минуты, после чего снимите с огня, остудите и разотрите в блендере в пюре, которое затем доведите до кипения. Готовый суп-пюре подайте к столу холодным, заправив маслом.

Суп-пюре с крабовым мясом и сливочным соусом

Вода – 500 мл
Мясо крабовое – 300 г
Желтки яичные – 3 шт.
Мука пшеничная – 30 г
Масло растительное – 20 мл
Сливки – 200 мл
Зелень укропа – 10 г
Зелень кинзы – 10 г
Перец белый молотый и соль по вкусу

Муку просейте через сито и затем слегка спассеруйте в масле, после чего влейте кипяченую воду, выложите мелко нарезанное мясо крабов, всыпьте соль и молотый перец. Полученную смесь варите в течение 3–5 минут, затем снимите с огня и разотрите в блендере до получения пюре, которое вскипятите вместе с нарубленной зеленью укропа и кинзы.

Суп-пюре охладите, разлейте по тарелкам и подайте к столу, заправив соусом, приготовленным из сливок и растертых вареных яичных желтков.

Суп-пюре с сыром и пряной зеленью

Молоко – 300 мл
Бульон куриный – 200 мл
Сыр твердый – 100 г
Лук репчатый – 30 г

Масло растительное – 30 мл
Мука пшеничная – 20 г
Яйца – 2 шт.
Семена тмина – 5 г
Зелень укропа – 10 г
Зелень сельдерея – 10 г
Зелень петрушки – 10 г
Перец белый молотый и соль по вкусу

Молоко перелейте в чистую посуду, доведите до кипения, после чего положите предварительно просеянную через сито и обжаренную с маслом пшеничную муку, мелко нарезанный репчатый лук, влейте бульон, всыпьте семена тмина, соль и молотый перец.

Все перемешайте и прогревайте в продолжение 2–3 минут.

После этого смесь снимите с плиты, слегка остудите, добавьте натертый терке или измельченный с помощью блендера сыр и растертые яичные желтки.

Массу вновь поместите на огонь и прокипятите вместе со взбитыми яичными белками до плавления сырной стружки.

Готовый суп-пюре снимите с огня, охладите, разлейте по порционным тарелкам, посыпьте рубленой зеленью укропа, петрушки и сельдерея и подайте к столу.

Суп-пюре с сыром, сливками и овощами

Вода – 500 мл
Кубик бульонный куриный – 10 г
Сыр твердый – 200 г
Морковь – 100 г
Лук репчатый – 30 г
Перец сладкий – 100 г
Корень сельдерея – 10 г
Масло растительное – 30 мл
Сливки – 100 мл
Мука пшеничная – 30 г
Зелень укропа – 10 г
Зелень кинзы – 10 г
Листья розмарина – 10 г
Гвоздика – 5 г
Перец черный молотый и соль по вкусу

В посуде с высокими стенками спассеруйте в масле нашинкованный репчатый лук, корень сельдерея, а также

нарезанный тонкой соломкой сладкий перец и морковь.

Полученную массу разбавьте кипяченой водой, положите раскрошенный бульонный кубик и натертый на мелкой терке сыр.

Все хорошо перемешайте, прогревайте в течение 3–5 минут, после чего влейте сливки, всыпьте гвоздику, соль и молотый перец, добавьте мелко нарубленную зелень укропа, кинзы и розмарина. Смесь оставьте на медленном огне еще на 3–5 минут.

По окончании варки полученную массу остудите и разотрите в пюре с помощью блендера, затем разлейте суп по порционным тарелкам или пиалам и холодным подайте к столу.

Суп-пюре с помидорами, чесноком и зеленью

Помидоры – 500 г
Вода – 200 мл
Паста томатная – 20 г
Мука пшеничная – 30 г
Масло растительное – 30 мл
Лук репчатый – 30 г
Лук зеленый – 20 г
Зелень укропа – 10 г
Зелень эстрагона – 10 г
Чеснок – 5 г
Перец белый молотый и соль по вкусу

Помидоры обдайте кипятком, очистите от кожицы, нарежьте мелкими кусочками, переложите в чистую посуду и, добавив соль, молотый перец, толченый чеснок, томатную пасту и кипяченую воду, тушите до размягчения.

За несколько минут до завершения тушения в массу положите измельченный и слегка спассерованный в масле вместе с мукой репчатый лук.

Готовую смесь снимите с плиты, немного охладите, переложите в блендер и разотрите в пюре, которое затем охладите. Суп-пюре перелейте в порционные тарелки, посыпьте мелко нарубленным зеленым луком и зеленью укропа и эстрагона.

Суп-пюре с помидорами и рисовыми хлопьями

Молоко – 1 л
Хлопья рисовые быстрого приготовления – 200 г
Помидоры – 700 г
Паста томатная – 20 г

Масло растительное – 40 мл
Мука пшеничная – 20 г
Сахар – 10 г
Семена тмина – 5 г
Орех мускатный – на кончике ножа
Зелень укропа – 10 г
Зелень петрушки – 10 г
Перец черный молотый и соль по вкусу

Помидоры обдайте кипятком, очистите от кожицы, нарежьте маленькими кусочками, выложите в посуду с высокими стенками и тушите с добавлением томатной пасты на слабом огне до размягчения.

За несколько минут до завершения тушения всыпьте семена тмина, мускатный орех, сахар, соль и молотый перец. Затем в полученную смесь влейте соус, приготовленный из вскипяченного молока, просеянной через сито и поджаренной с маслом пшеничной муки.

Все тщательно перемешайте и варите в продолжение 5–7 минут.

Далее массу снимите с плиты, слегка остудите, разотрите в однородное пюре с помощью блендера и смешайте с распаренными рисовыми хлопьями.

После этого суп доведите до кипения на сильном огне, остудите, перелейте в порционные тарелки, посыпьте рубленой зеленью укропа и петрушки и подайте к столу.

Суп-пюре с томатным соком и эстрагоном

Сок томатный – 500 мл
Мука пшеничная – 100 г
Вода – 100 мл
Сухарики ржаные чесночные – 300 г
Зелень укропа – 10 г
Зелень петрушки – 10 г
Зелень эстрагона – 10 г
Перец черный молотый и соль по вкусу

Томатный сок налейте в чистую кастрюлю, поместите на слабый огонь, доведите до кипения, после чего тонкой струйкой при постоянном помешивании влейте раствор, приготовленный из пшеничной муки и кипяченой воды.

Все хорошо перемешайте, прогревайте в течение 2–3 минут, затем добавьте соль, молотый перец, мелко нарубленную зелень

укропа, петрушки и эстрагона.

Массу кипятите в продолжение 3–5 минут до загустения. Готовый суп-пюре охладите, перелейте в порционные тарелки, посыпьте ржаными сухариками и подайте к столу.

Суп-пюре с морковью, луком и пряной зеленью

Вода – 1 л
Паста томатная – 30 г
Морковь – 100 г
Лук репчатый – 30 г
Побеги кипрея узколистного – 200 г
Зелень укропа – 10 г
Зелень петрушки – 10 г
Зелень эстрагона – 10 г
Перец белый молотый и соль по вкусу

Очищенную и тщательно вымытую морковь измельчите в пюре, которое затем выложите в чистую кастрюлю и тушите на слабом огне до готовности. В горячее морковное пюре влейте кипяченую воду, добавьте нашинкованные побеги кипрея, рубленый репчатый лук, томатную пасту, соль и молотый перец. Все тщательно перемешайте и варите еще 5–7 минут.

Готовую массу снимите с плиты, слегка остудите, переложите в блендер и разотрите.

По завершении приготовления суп-пюре охладите, разлейте по тарелкам и посыпьте мелко нарезанной зеленью укропа, петрушки и эстрагона.

Суп-пюре с тыквой, кинзой и мускатным орехом

Вода – 200 мл
Кубик бульонный куриный – 5 г
Мякоть тыквы – 1 кг
Лук репчатый – 30 г
Чеснок – 10 г
Масло растительное – 50 мл
Шерри – 20 мл
Соус соевый – 20 мл
Сливки – 100 мл
Орех мускатный – на кончике ножа
Зелень укропа – 20 г
Зелень кинзы – 10 г
Перец красный молотый и соль по вкусу

Очищенный и мелко нарубленный репчатый лук пассеруйте до размягчения в масле.

После этого добавьте нарезанную мелкими кубиками мякоть тыквы, соль, молотый перец и мускатный орех.

Все хорошо перемешайте, влейте кипяченую воду с растворенным в ней бульонным кубиком и тушите в течение 5–7 минут.

Затем массу снимите с плиты, немного остудите при комнатной температуре и разотрите в блендере в пюре, которое прогревайте на слабом огне в течение 3 минут, влив соевый соус и шерри.

Перед подачей к столу готовый суп-пюре охладите, разлейте по порционным тарелкам, посыпьте толченым чесноком и нарезанной зеленью укропа и кинзы, заправьте сливками.

Суп-пюре ореховый со шнитт-луком и соком имбиря

Вода – 1 л
Кубик бульонный овощной – 10 г
Орех серый калифорнийский – 500 г
Лук репчатый – 30 г
Шнитт-лук – 50 г
Чеснок – 10 г
Масло растительное рафинированное – 20 мл
Сок корня имбиря – 10 мл
Орех мускатный – на кончике ножа
Перец черный молотый и соль по вкусу

Репчатый лук очистите, вымойте, измельчите, переложите на раскаленную сковороду и спассеруйте вместе с толченым чесноком в растительном масле.

Затем добавьте ядра серого калифорнийского ореха, предварительно размятые в пюре, сок корня имбиря, мускатный орех, молотый перец и соль.

Все держите на медленном огне под крышкой в течение 3–5 минут.

После этого в посуду влейте бульон, полученный из воды и бульонного кубика.

Далее смесь доведите до кипения, прогревайте в продолжение 5 минут, после чего снимите с плиты и, слегка охладив при комнатной температуре, разотрите в пюре, переложив в блендер.

Готовый суп-пюре подавайте к столу холодным, посыпав

мелко нарубленным шнитт-луком.

Суп-пюре с рыбой, луком и зеленью

Вода – 500 мл
Филе рыбы отварной – 700 г
Морковь – 100 г
Лук репчатый – 20 г
Лук зеленый – 20 г
Мука пшеничная – 30 г
Масло растительное рафинированное – 40 мл
Кардамон – 5 г
Корень сельдерея – 10 г
Зелень сельдерея – 10 г
Зелень укропа – 10 г
Зелень кинзы – 10 г
Перец белый молотый и соль по вкусу

Нарезанное мелкими кусочками филе отварной рыбы выложите на разогретую сковороду и поджарьте в растительном масле, добавив кардамон, измельченный репчатый лук, нарезанную тонкой соломкой морковь и тертый корень сельдерея.

В отдельной посуде с высокими стенками спассеруйте пшеничную муку вместе с небольшим количеством растительного масла, после чего влейте кипяченую воду.

Все хорошо перемешайте до образования массы однородной консистенции, доведите до кипения и добавьте подготовленное ранее рыбное филе, а также соль и молотый перец.

Смесь варите в течение 5–7 минут. Готовую массу слегка остудите, разотрите в блендере до получения пюре, затем полностью остудите, разлейте по порционным тарелкам.

Перед подачей к столу суп посыпьте рубленым зеленым луком, зеленью сельдерея, укропа и кинзы.

Суп-пюре куриный с овощами

Филе курицы отварной – 500 г
Вода – 500 мл
Кубик бульонный куриный – 10 г
Морковь – 50 г
Лук репчатый – 30 г
Мука пшеничная – 20 г
Масло растительное рафинированное – 20 мл
Корень сельдерея – 10 г

Зелень укропа – 10 г
Зелень петрушки – 10 г
Семена тмина – 5 г
Семена фенхеля – 5 г
Перец белый молотый и соль по вкусу

Куриное филе, предварительно нарезанное маленькими кусочками, переложите в чистую посуду, залейте водой, поместите на огонь и тушите вместе с морковным пюре, измельченным репчатым луком, растертым в порошок бульонным кубиком, тертым корнем сельдерея и растительным маслом в течение 5 минут.

Затем смесь снимите с плиты и, слегка остудив, разотрите в блендере в пюре.

Полученную массу вновь поместите на огонь, доведите до кипения, после чего небольшими порциями всыпьте семена тмина и фенхеля, поджаренную на сухой сковороде пшеничную муку, а также соль и молотый перец. Все прогревайте в продолжение 3–5 минут.

Готовый суп-пюре охладите, перелейте в порционные тарелки и подайте к столу, посыпав мелко нарубленной зеленью укропа и петрушки.

Суп-пюре с консервированным горошком и кардамоном

Горошек зеленый консервированный – 200 г
Капуста цветная – 300 г
Вода – 500 мл
Лук репчатый – 20 г
Масло растительное – 20 мл
Зелень укропа – 10 г
Зелень петрушки – 10 г
Кардамон – 10 г
Филе семги малосольное, сметана, перец черный молотый и соль по вкусу

В кипящую воду положите мелко нарезанную цветную капусту и тушите ее на слабом огне в течение 3–5 минут, после чего откиньте на дуршлаг и дайте стечь излишкам влаги. В блендере разотрите сваренную цветную капусту, зелень, зеленый горошек и предварительно нарубленный и спассерованный в масле репчатый лук. Полученную массу выложите

в чистую кастрюлю и, добавив кардамон, соль и молотый

перец, подогрейте на сильном огне. Готовый суп охладите, разлейте по тарелкам и перед подачей к столу украсьте розочками из рыбы и узором из сметаны.

Суп-пюре с паштетом, сухариками и овощами

Вода – 500 мл
Паштет из печени индейки – 300 г
Картофель – 200 г
Морковь – 100 г
Лук репчатый – 30 г
Лук зеленый – 20 г
Корень петрушки – 10 г
Корень сельдерея – 10 г
Сухарики пшеничные – 200 г
Желток яичный – 1 шт.
Сливки – 100 мл
Мука пшеничная – 20 г
Масло сливочное – 30 г
Масло растительное рафинированное – 20 мл
Зелень укропа – 10 г
Зелень петрушки – 10 г
Зелень чабера – 10 г
Перец черный, белый и красный молотый и соль по вкусу

В кипящую воду выложите очищенный и нарезанный небольшими кубиками картофель, всыпьте соль и варите в течение 3–5 минут.

После этого добавьте нарубленный и слегка спассерованный на растительном масле репчатый лук, тертые корни петрушки и сельдерея и нарезанную соломкой морковь.

Массу перемешайте и подержите на медленном огне 2–3 минуты.

Полученную смесь снимите с огня и, слегка охладив, разотрите в блендере вместе с печеночным паштетом, мелко нарезанной зеленью укропа, петрушки и чабера, солью и молотым перцем.

Далее смесь вновь поместите на огонь и доведите до кипения, предварительно добавив соус, приготовленный из пшеничной муки, сливочного масла и соли.

Готовый суп-пюре охладите, разлейте по порционным тарелкам.

Перед подачей к столу блюдо посыпьте сухариками и рубленым зеленым луком, а также заправьте смесью сливок и

взбитого яичного желтка.

Суп-пюре с колбасой, яйцами и зеленью

Вода – 1 л
Кубик бульонный говяжий – 10 г
Колбаса вареная – 300 г
Картофель – 500 г
Лук репчатый – 30 г
Яйца, сваренные вкрутую, – 3 шт.
Сметана – 200 г
Листья шпината – 200 г
Зелень сельдерея – 20 г
Зелень петрушки – 10 г
Зелень эстрагона – 10 г
Перец белый молотый и соль по вкусу

Картофель очистите, вымойте, нарежьте мелкими кубиками и переложите в кастрюлю с кипящей водой, в которой предварительно растворите бульонный кубик.

Затем добавьте очищенный и нашинкованный репчатый лук, листья шпината и зелень сельдерея.

Все перемешайте, посолите, поперчите, доведите до кипения и варите в течение 5 минут.

Смесь снимите с плиты, слегка остудите при комнатной температуре, выложите в блендер и разотрите в пюре.

Полученную массу охладите. Суп-пюре перелейте в порционные тарелки. Перед подачей к столу в каждую порцию положите кружочки вареных яиц и мелко нарезанную колбасу.

В качестве украшения блюда используйте рубленую зелень петрушки и эстрагона, а для заправки – нежирную сметану.

Суп-пюре овощной с кориандром и зеленью

Вода – 1 л
Кубик бульонный куриный – 10 г
Перец сладкий – 500 г
Лук-порей – 100 г
Чеснок – 10 г
Морковь – 100 г
Сметана – 100 г
Масло растительное рафинированное – 30 мл
Зелень укропа – 10 г
Зелень петрушки – 10 г

Кориандр – 10 г
Перец черный молотый и соль по вкусу

Нашинкованные овощи (сладкий перец, лук-порей, морковь), а также толченый чеснок выложите на дно предварительно разогретой посуды с высокими стенками и пассеруйте в растительном масле до размягчения.

Затем в массу влейте кипяченую воду, добавьте растертый в порошок бульонный кубик, соль, молотый перец и кориандр.

Все перемешайте и прогревайте в продолжение 3–5 минут.

Полученную смесь снимите с огня, слегка охладите и разотрите с помощью блендера в пюре.

Готовый суп-пюре охладите при комнатной температуре. Перед подачей к столу блюдо заправьте сметаной и украсьте мелко нарубленной зеленью укропа и петрушки.

Суп-пюре овощной с сырными гренками

Вода – 500 мл
Кубик бульонный овощной – 10 г
Морковь – 500 г
Сливки – 100 мл
Желтки яичные – 2 шт.
Гренки сырные – 200 г
Семена бадьяна – 10 г
Корица – на кончике ножа
Зелень укропа – 10 г
Соль по вкусу

Морковь очистите, измельчите в блендере до получения пюреобразной массы, которую затем переложите в посуду с высокими стенками, поместите на огонь и, добавив кипяченую воду и бульонный кубик, прогревайте в течение 3–5 минут.

Затем в полученную массу всыпьте семена бадьяна, корицу и соль.

Все хорошо перемешайте, доведите до кипения и после этого снимите с плиты.

Суп-пюре разлейте холодным по тарелкам, заправьте соусом из желтков, растертых со сливками, и подайте к столу с сырными гренками и рубленым укропом.

Суп-пюре овощной с сухариками

Вода – 500 мл

Морковь – 700 г
Хлопья рисовые – 200 г
Масло растительное – 30 мл
Сахар – 10 г
Сухарики пшеничные – 200 г
Соль по вкусу

Морковь очистите, тщательно вымойте под проточной водой, слегка обсушите с помощью салфетки, после чего измельчите в блендере до получения тонкой стружки.

Полученную морковную массу переложите в чистую кастрюлю, добавьте небольшое количество воды, масло, соль и сахар. Все перемешайте и тушите на медленном огне до размягчения моркови.

Затем положите предварительно распаренные рисовые хлопья.

Смесь еще раз хорошо перемешайте и варите в течение 3–5 минут.

Массу охладите и разотрите в блендере в пюре. Готовый суп-пюре подавайте к столу с пшеничными сухариками или гренками.

Суп-пюре с помидорами, шпинатом и грибами

Вода – 1 л
Морковь – 300 г
Шампиньоны – 200 г
Лук-порей – 50 г
Помидоры – 100 г
Листья шпината – 100 г
Сливки – 50 мл
Яйцо – 1 шт.
Масло растительное – 50 мл
Зелень укропа – 10 г
Зелень кинзы – 10 г
Зелень сельдерея – 10 г
Листья базилика – 10 г
Перец черный молотый и соль по вкусу

В кипящую воду положите морковное пюре, мелко нарезанные шампиньоны, нарубленный лук-порей, очищенные от кожицы и нарезанные маленькими кусочками помидоры, добавьте измельченные листья шпината и базилика, зелень укропа, сельдерея и кинзы, а также соль и молотый перец.

Все тщательно перемешайте и варите под крышкой в течение

5–7 минут.

По завершении варки смесь снимите с плиты, немного охладите при комнатной температуре, после чего выложите в блендер вместе с маслом и разотрите до получения пюреобразной массы, которую затем доведите до кипения на сильном огне и охладите.

Готовый суп-пюре перелейте в порционные тарелки, заправьте соусом из сливок и яичного желтка и подайте к столу.

Суп-пюре с картофелем, фасолью и сливками

Бульон овощной – 1 л
Фасоль белая консервированная – 200 г
Картофель, сваренный в мундире, – 300 г
Лук репчатый – 20 г
Лук зеленый – 20 г
Желтки яичные (вареные) – 2 шт.
Масло растительное рафинированное – 20 мл
Сливки – 100 мл
Гвоздика – 5 г
Кориандр – 5 г
Зелень укропа – 10 г
Зелень петрушки – 10 г
Перец черный молотый и соль по вкусу

Картофель очистите, нарежьте небольшими кусочками и, поместив в блендер вместе с консервированной фасолью, разотрите в пюре.

Полученную кашицу разведите необходимым количеством овощного бульона, добавьте нашинкованный и слегка спассерованный в растительном масле репчатый лук, гвоздику, кориандр, соль и молотый перец.

Все хорошо перемешайте, переложите в чистую посуду, охладите, разлейте по порционным тарелкам, перед подачей к столу посыпьте мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки и заправьте соусом, приготовленным из растертых яичных желтков и сливок.

Суп-пюре с щавелем, луком и сухариками

Вода – 1 л
Кубик бульонный говяжий – 10 г
Масло сливочное топленое – 50 г
Мука пшеничная – 100 г

Лук репчатый – 30 г
Листья щавеля – 300 г
Сливки – 50 мл
Желтки яичные (вареные) – 2 шт.
Сухарики ржаные – 200 г
Зелень укропа – 10 г
Зелень петрушки – 10 г
Гвоздика – 10 г
Кардамон – 10 г
Перец белый молотый и соль по вкусу

Листья щавеля переберите, тщательно промойте, после чего бланшируйте в продолжение 2–3 минут в кипящей воде и, поместив в блендер, разотрите в пюре.

Полученное пюре из щавеля переложите в кипящий соус, приготовленный из спассерованной с измельченным репчатым луком муки, небольшого количества сливочного масла, бульонного кубика и кипяченой воды.

Массу тщательно перемешайте, добавьте сливочное масло, соль, молотый перец, гвоздику, кардамон, вновь перемешайте и кипятите в течение 3–5 минут.

Готовый суп-пюре охладите, перелейте в порционные тарелки.

Перед подачей к столу блюдо заправьте соусом из растертых со сливками яичных желтков, а также посыпьте сухариками и мелко нарубленной зеленью укропа и петрушки.

Суп-пюре с крапивой и сливками

Бульон куриный – 1 л
Мука пшеничная – 100 г
Масло растительное – 50 мл
Листья крапивы – 500 г
Лук репчатый – 30 г
Сливки – 100 мл
Яйца – 2 шт.
Сухарики ржаные – 200 г
Зелень розмарина сушеная – 10 г
Зелень петрушки – 10 г
Зелень эстрагона – 10 г
Перец черный, белый и красный молотый и соль по вкусу

Предварительно вымытые, пробланшированные и растертые в пюре листья крапивы переложите в кастрюлю с кипящим

куриным бульоном.

Все перемешайте и доведите до кипения. Затем добавьте мелко нарубленный, поджаренный с мукой в масле репчатый лук, соль, молотый перец, растертую в порошок зелень розмарина.

Смесь прогревайте на слабом огне в продолжение 3 минут, после чего снимите с огня и разотрите в блендере до получения пюреобразной смеси.

Полученную жидкую кашицу выложите в чистую посуду, охладите, разлейте по порционным тарелкам и, посыпав сухариками, а также рубленой зеленью петрушки и эстрагона, подайте к столу.

В качестве заправки к этому блюду используйте соус, приготовленный из нежирных сливок и растертых венчиком яичных желтков.

Суп-пюре с луком, зеленью и сливками

Бульон говяжий – 1 л
Мука пшеничная – 100 г
Масло оливковое рафинированное – 20 мл
Листья салата – 500 г
Лук репчатый – 30 г
Лук зеленый – 20 г
Сливки – 100 мл
Желтки яичные – 2 шт.
Сухарики пшеничные – 200 г
Зелень сельдерея – 10 г
Зелень петрушки – 10 г
Кардамон – 5 г
Семена тмина – 5 г
Перец белый молотый и соль по вкусу

Бульон перелейте в чистую кастрюлю, поместите на огонь и доведите до кипения.

После этого выложите предварительно припущенные в кипящей воде листья салата, добавьте смесь из нашинкованного репчатого лука и пшеничной муки, спассерованных в оливковом масле, а также соль, молотый перец, семена тмина и кардамон.

Смесь варите на медленном огне в продолжение 3–5 минут, после чего снимите с огня, слегка остудите при комнатной температуре, переложите в блендер и разотрите в пюре.

Приготовленную таким образом массу доведите до кипения на сильном огне.

По завершении приготовления суп-пюре охладите, перелейте

в порционные тарелки, добавьте сухарики, посыпьте мелко нарезанным зеленым луком и смесью рубленой зелени сельдерея и петрушки.

К столу блюдо подавайте, заправив соусом из сливок и растертых яичных желтков.

Суп-пюре с тыквой, щавелем и шпинатом

Вода – 800 мл
Картофель – 300 г
Мякоть тыквы – 200 г
Листья щавеля – 200 г
Листья шпината – 200 г
Сливки – 100 мл
Сухарики сырные – 200 г
Зелень укропа – 10 г
Зелень петрушки – 10 г
Зелень кинзы – 10 г
Зелень розмарина – 10 г
Перец белый молотый и соль по вкусу

Очищенный от кожуры картофель нарежьте мелкими кусочками, выложите в чистую кастрюлю, залейте небольшим количеством воды, поместите на

огонь, отварите вместе с нашинкованной с помощью блендера мякотью тыквы, а также листьями шпината и щавеля.

Полученную смесь переложите в блендер и разотрите до получения пюреобразной массы.

Картофельно-тыквенное пюре разведите необходимым количеством кипяченой воды, доведите до кипения, добавьте соль и молотый перец.

Все хорошо перемешайте и прогревайте в течение 3–5 минут.

Готовый суп-пюре снимите с плиты, охладите, заправьте сливками, разлейте по тарелкам, положите в каждую немного сухариков.

Перед подачей к столу порции присыпьте рубленой зеленью укропа, петрушки, кинзы и розмарина.

Суп-пюре с капустой, зеленью и рисовыми хлопьями

Вода – 1 л
Кубик бульонный куриный – 10 г
Капуста цветная – 500 г
Хлопья рисовые быстрого приготовления – 100 г

Лук-порей – 50 г
Масло растительное – 50 мл
Мука пшеничная – 50 г
Сливки – 100 мл
Желтки яичные – 2 шт.
Зелень укропа – 10 г
Зелень петрушки – 10 г
Зелень чабера – 10 г
Перец черный молотый и соль по вкусу

В кипящую воду положите бульонный кубик, разобранную на отдельные соцветия и измельченную цветную капусту. Все поместите на огонь и проварите в продолжение 3–5 минут, после чего добавьте нашинкованный и поджаренный вместе с просеянной мукой в небольшом количестве масла лук-порей, распаренные рисовые хлопья, соль и молотый перец.

Смесь прогревайте в течение 1–2 минут, затем снимите с плиты, слегка остудите, разотрите в пюре с помощью блендера.

Готовый суп-пюре охладите, перелейте в порционные тарелки, заправьте сливочным маслом и смесью сливок и яичных желтков, посыпьте рубленой зеленью укропа, петрушки и чабера.

Суп-пюре из консервированной рыбы с овощами

Вода – 500 мл
Консервы рыбные в томате – 300 г
Картофель – 400 г
Капуста цветная – 150 г
Репа – 120 г
Морковь – 120 г
Масло растительное – 20 мл
Зеленый лук измельченный – 20 г
Соль по вкусу В кастрюлю влейте воду, поставьте на огонь и доведите до кипения.

Репу, капусту, картофель и морковь измельчите в блендере и опустите в кипящую воду.

Добавьте рыбу, посолите и вскипятите. Перелейте суп в блендер и взбейте до получения однородной массы.

Готовое блюдо заправьте растительным маслом, охладите, разлейте по порционным тарелкам и посыпьте луком.

Суп-пюре рыбный с картофелем и морковью

Бульон рыбный – 500 мл
Рыба (филе) – 250 г
Картофель – 150 г
Капуста цветная – 100 г
Лук репчатый – 80 г
Морковь – 80 г
Масло растительное – 20 мл
Зелень петрушки и укропа измельченная – 30 г
Лист лавровый – 1 шт.
Соль по вкусу Бульон вскипятите.

Рыбу нарежьте маленькими кусочками. Картофель, капусту, морковь, лук измельчите в блендере и вместе с рыбой и лавровым листом опустите в кипящую воду.

Варите несколько минут. Суп посолите, дайте покипеть 2 минуты, затем перелейте в блендер, вынув лавровый лист, и взбейте до получения однородной массы.

Готовый суп заправьте растительным маслом, охладите, и добавьте в него зелень укропа и петрушки.

Суп-пюре овощной с грибами

Вода – 500 мл

Грибы белые – 200 г
Кабачки – 220 г
Картофель – 150 г
Морковь – 100 г
Помидоры – 100 г
Масло растительное – 60 мл
Корень сельдерея – 50 г
Сметана – 150 г
Лук зеленый измельченный – 20 г
Зелень укропа измельченная – 10 г
Перец черный молотый – 1 г
Соль по вкусу

В кастрюлю влейте воду, поставьте на огонь и доведите до кипения.

Грибы, морковь, корень сельдерея, картофель и кабачки измельчите в блендере и опустите в кипящую воду.

Через несколько минут после закипания суп посолите, дайте ему покипеть 2 минуты, затем перелейте в блендер, добавьте нарезанные помидоры, перец и взбейте до образования однородной массы.

Готовое блюдо заправьте маслом, охладите, разлейте по порционным тарелкам и посыпьте измельченной зеленью укропа и лука.

Подайте суп к столу со сметаной.

Суп-пюре с капустой, помидорами и сладким перцем

Вода – 500 мл
Капуста белокочанная – 350 г
Лук репчатый – 150 г
Морковь – 250 г
Помидоры – 250 г
Перец сладкий – 200 г
Лук зеленый измельченный – 120 г
Сметана – 100 г
Зелень петрушки и укропа измельченная – 20 г
Перец черный молотый – 1 г
Соль по вкусу

В кастрюлю влейте воду, поставьте на огонь и доведите до кипения.

Капусту, помидоры, репчатый лук, сладкий перец и морковь измельчите в блендере, затем опустите в кипящую воду, посолите

и варите несколько минут.

Зеленый лук, петрушку и укроп положите в кастрюлю за 2 минуты до готовности.

Суп перелейте в блендер и взбейте до образования однородной массы, после чего охладите, разлейте по порционным тарелкам, добавьте молотый перец. К столу подайте со сметаной.

Суп-пюре с картофелем, капустой и ботвой свеклы

Вода – 500 мл
Картофель – 300 г
Ботва свекольная – 250 г
Капуста белокочанная – 300 г
Лук репчатый – 150 г
Морковь – 120 г
Сметана – 100 г
Перец красный молотый – 1 г
Соль по вкусу

В кастрюлю влейте воду, поставьте на огонь и доведите до кипения. Свекольную ботву, капусту, картофель, морковь и лук измельчите в блендере.

Подготовленные овощи опустите в кипящую воду, посолите, добавьте молотый перец и варите несколько минут при слабом кипении.

Готовый суп перелейте в блендер и взбейте до образования однородной массы, затем охладите, разлейте по порционным тарелкам и подайте к столу со сметаной.

Суп-пюре с картофелем, репой и корнем сельдерея

Вода – 500 мл
Капуста белокочанная – 200 г
Картофель – 250 г
Репа – 50 г
Лук репчатый – 50 г
Морковь – 120 г
Помидоры – 100 г
Корень сельдерея – 40 г
Сметана – 100 г
Листья салата – 30 г
Зелень петрушки измельченная – 10 г
Перец черный молотый – 1 г
Соль по вкусу

В кастрюлю влейте воду, поставьте на огонь и доведите до кипения.

Капусту, картофель, помидоры, листья салата, корень сельдерея, морковь, репчатый лук, репу измельчите в блендере, затем положите в кипящую воду, посолите, поперчите и варите несколько минут при слабом кипении.

Готовый суп перелейте в блендер и взбейте до образования однородной массы, затем охладите, разлейте по порционным тарелкам и посыпьте каждую порцию измельченной зеленью. Подайте к столу со сметаной.

Суп-пюре со стручковой фасолью, помидорами и молоком

Вода – 500 мл
Капуста белокочанная – 100 г
Картофель – 200 г
Лук репчатый – 50 г
Морковь – 50 г
Помидоры – 100 г
Репа – 60 г
Фасоль стручковая – 50 г
Горошек зеленый консервированный – 60 г
Масло растительное – 20 мл
Молоко – 150 мл
Зелень петрушки измельченная – 20 г
Соль по вкусу

В кастрюлю влейте воду, поставьте на огонь и доведите до кипения.

Картофель, капусту, репу, фасоль, лук, морковь, помидоры измельчите в блендере, опустите в кипящую воду, варите несколько минут, добавьте зеленый горошек, молоко, растительное масло и соль, доведите до кипения и перелейте в блендер.

Готовый суп взбейте до образования однородной массы, охладите, разлейте по порционным тарелкам, в каждую порцию добавьте зелень петрушки и подайте к столу.

Суп-пюре с репой, кольраби и сметаной

Вода – 500 мл
Кольраби – 200 г

Картофель – 100 г
Лук репчатый – 50 г
Репа – 80 г
Морковь – 80 г
Лук-порей – 50 г
Корень сельдерея – 50 г
Паста томатная – 30 г
Сметана – 70 г
Зелень петрушки измельченная – 20 г
Соль по вкусу

В кастрюлю влейте воду, поставьте на огонь и доведите до кипения.

Кольраби, морковь, корень сельдерея, лук-порей, репчатый лук, картофель, репу измельчите в блендере, положите в кастрюлю с кипящей водой, посолите и варите несколько минут.

Добавьте в суп томатную пасту и варите еще 3 минуты.

Готовый суп перелейте в блендер и взбейте до образования однородной массы, затем охладите при комнатной температуре, разлейте по порционным тарелкам, посыпьте измельченной зеленью и подайте к столу со сметаной.

Суп-пюре с савойской капустой, фасолью и гренками

Вода – 500 мл
Капуста савойская – 200 г
Картофель – 200 г
Фасоль белая консервированная – 100 г
Лук репчатый – 50 г
Лук-порей – 50 г
Морковь – 70 г
Сметана – 50 г
Гренки из пшеничного хлеба – по количеству порций
Зелень петрушки измельченная – 10 г
Перец черный молотый – 1 г
Соль по вкусу

В кастрюлю влейте воду, поставьте на огонь и доведите до кипения.

Морковь, репчатый лук, лук-порей, картофель и капусту измельчите в блендере, опустите в кипящую воду и варите несколько минут, затем добавьте фасоль, петрушку, черный молотый перец и соль и снова дайте супу закипеть.

Готовый суп перелейте в блендер и взбейте до образования

однородной массы, после чего охладите, разлейте по порционным тарелкам и заправьте сметаной. К столу подайте с гренками.

Суп-пюре с картофелем, горошком и помидорами

Вода – 500 мл
Картофель – 150 г
Капуста цветная – 150 г
Лук репчатый – 50 г
Лук-порей – 50 г
Морковь – 60 г
Помидоры – 100 г
Фасоль стручковая – 50 г
Горошек зеленый в стручках – 50 г
Репа – 50 г
Перец черный молотый – 0,5 г
Соль по вкусу

В кастрюлю влейте воду, поставьте на огонь и доведите до кипения.

Морковь, репу, репчатый лук, лук-порей, капусту, картофель, а также фасоль и горох измельчите в блендере, опустите в кипящую воду и варите в течение нескольких минут, затем суп посолите, поперчите, после чего добавьте мелко нарезанные помидоры и дайте ему закипеть.

Готовый суп перелейте в блендер и взбейте до образования однородной массы, после чего охладите, разлейте по порционным тарелкам и подайте к столу.

Суп-пюре с грибами, луком и сливками

Вода – 300 мл
Шампиньоны – 300 г
Лук репчатый – 100 г
Морковь – 80 г
Молоко – 150 мл
Сливки – 100 мл
Яйцо, сваренное вкрутую, – 1 шт.
Соль по вкусу

В кастрюлю влейте воду, добавьте молоко, поставьте на огонь и доведите до кипения.

Грибы, морковь, лук измельчите в блендере, опустите в кипящую смесь воды и молока, варите в течение нескольких

минут.

За 3 минуты до готовности суп посолите, заправьте смесью измельченного яйца и сливок, затем перелейте в блендер и взбейте до образования однородной массы.

Готовый суп охладите, разлейте по порционным тарелкам и подайте к столу.

Суп-пюре с картофелем, тыквой и сахаром

Тыква – 300 г
Картофель – 100 г
Молоко – 500 мл
Гренки из пшеничного хлеба – 50 г
Сахар – 10 г
Масло растительное – 20 мл
Соль по вкусу

В кастрюлю влейте молоко, поставьте на огонь и доведите до кипения.

Картофель и тыкву очистите и измельчите в блендере, затем опустите их в кипящее молоко, посолите, добавьте сахар, масло и варите в течение нескольких минут.

Готовый суп перелейте в блендер и взбейте до образования однородной массы. Разлейте его по порционным тарелкам холодным и подайте к столу с гренками.

Суп-пюре с мясом и овощами

Бульон мясной – 1,5 л
Мясо отварное – 600 г
Капуста белокочанная – 400 г
Картофель – 350 г
Лук репчатый – 150 г
Морковь – 120 г
Масло растительное – 20 мл
Помидоры – 60 г
Сметана – 120 г
Зелень укропа и петрушки измельченная – 20 г
Лист лавровый – 1 шт.
Перец черный молотый – 1 г
Соль по вкусу

Бульон влейте в кастрюлю, поставьте на огонь и доведите до кипения.

Капусту, картофель, лук, помидоры и морковь измельчите в блендере, опустите в кипящий бульон, варите несколько минут, добавьте лавровый лист, соль, черный молотый перец, растительное масло, отварное мясо, доведите до кипения, перелейте в блендер и взбейте до образования однородной массы, предварительно вынув лавровый лист.

Готовый суп охладите, разлейте по порционным тарелкам, заправьте сметаной, украсьте зеленью и подайте к столу.

Суп-пюре рыбный с пшеном

Бульон рыбный – 500 мл
Рыба отварная (филе) – 150 г
Картофель – 200 г
Лук репчатый – 80 г
Морковь – 80 г
Пшено быстрого приготовления – 30 г
Корень петрушки – 30 г
Зелень укропа измельченная – 10 г
Лист лавровый – 1 шт.
Перец черный молотый – 2 г
Соль по вкусу

Бульон влейте в кастрюлю, поставьте на огонь и доведите до кипения.

Картофель, корень петрушки, морковь, лук измельчите в блендере, опустите в кипящий бульон, добавьте пшено, лавровый лист, соль, перец и варите несколько минут.

Когда суп будет готов, перелейте его в блендер (вынув лавровый лист) и взбейте до образования однородной массы.

Суп-пюре охладите, разлейте по порционным тарелкам, в каждую положите 1–2 кусочка рыбы. Перед подачей к столу посыпьте блюдо измельченной зеленью.

Летние супы национальных кухонь

Холодники

Холодник из щавеля

Щавель – 900 г
Лук зеленый – 120 г
Огурцы свежие – 200 г
Яйца – 2 шт.
Сметана – 60 г
Вода – 1,5 л
Соль по вкусу

Огурцы вымойте и мелко нарежьте, яйца сварите вкрутую и очистите. Зеленый лук нарежьте и разотрите с солью. Щавель переберите, промойте, нарежьте и отварите в подсоленной воде. Охладите отвар, добавьте в него огурцы, зеленый лук с солью, все тщательно перемешайте.

Перед подачей на стол заправьте сметаной. Яйца разрежьте вдоль на половинки, положите в тарелки и залейте холодником.

Холодник по-белорусски

Щавель – 1 кг
Огурцы свежие – 300 г
Яйца – 4 шт.
Сметана – 50 г
Сахар – 5 г
Зелень укропа – 10 г
Лук зеленый – 10 г
Вода – 2 л
Соль по вкусу

Щавель переберите, промойте, мелко нарежьте и поместите в кастрюлю с водой. Поставьте на огонь, доведите до кипения и варите 4–5 минут. Снимите с огня и охладите.

Яйца сварите вкрутую, отделите желтки от белков. Белки мелко нарубите, желтки разотрите вилкой. Зеленый лук и огурцы помойте, нарежьте маленькими кусочками. Все перемешайте и опустите в отвар. Посолите холодник, добавьте сахар.

При подаче на стол заправьте сметаной и посыпьте измельченным укропом.

Холодник с сухофруктами

Сухофрукты – 100 г
Свекла – 200 г
Картофель – 200 г
Яйца – 2 шт.
Сметана – 80 г
Лук зеленый – 10 г
Зелень укропа – 10 г
Уксус 9 %-ный – 20 мл
Вода – 1,5 л
Сахар и соль по вкусу

Сухофрукты переберите, промойте, залейте холодной водой и оставьте на 30 минут. Затем слейте воду, еще раз промойте, снова залейте водой и поставьте на огонь. Варите до мягкости, затем фрукты выньте, охладите, мелко нарежьте. Отвар процедите и охладите. Свеклу помойте и, не очищая от кожуры, запеките в духовке до полной готовности. Охладите, очистите, нарежьте соломкой, сбрызните уксусом и поместите в холодильник.

Картофель очистите и нарежьте кубиками. Опустите в кастрюлю с водой и сварите. Готовый картофель выньте, отвар

остудите.

Яйца сварите вкрутую, очистите, мелко нарубите. Зеленый лук измельчите.

В картофельный отвар влейте отвар из-под сухофруктов. Добавьте нарезанные фрукты, свеклу, картофель, яйца, зеленый лук, сахар. Посолите, перемешайте и поместите в холодильник.

Перед подачей на стол заправьте сметаной и посыпьте измельченной зеленью укропа.

Холодник с консервированной рыбой

Квас – 700 мл
Консервы рыбные – 350 г
Лук зеленый – 60 г
Зелень укропа – 10 г
Огурцы – 200 г
Сметана – 100 г
Яйцо, сваренное вкрутую, – 1 шт.
Сахар – 10 г
Горчица столовая и соль по вкусу

Из консервов слейте жидкость. Промытые лук и зелень укропа мелко нарубите.

Очищенное яйцо нарежьте полукружиями, огурцы – кубиками.

Подготовленные ингредиенты соедините, добавьте соль, сахар и горчицу. Все перемешайте и залейте квасом.

В суп добавьте сметану.

Холодник с филе минтая

Вода – 1,5 л
Филе минтая – 500 г
Помидоры – 1 кг
Лук зеленый – 50 г
Чеснок – 3 зубчика
Зелень петрушки – 20 г
Сметана – 120 г
Перец черный молотый – 0,5 г
Сахар и соль по вкусу

Филе минтая приготовьте на пару, охладите и нарежьте небольшими кусочками.

Помидоры освободите от кожицы и протрите сквозь сито.

В полученную массу добавьте воду, сахар, перец, соль, пропущенный через чеснокодавилку чеснок и хорошо перемешайте.

По тарелкам разложите кусочки рыбы, мелко нарубленные зелень петрушки и лук.

Все залейте томатной заправкой и добавьте сметану.

Холодник с консервированным мясом крабов

Квас – 650 мл
Мясо крабов консервированное – 80 г
Лук зеленый – 50 г
Зелень укропа – 10 г
Огурцы – 150 г
Яйца, сваренные вкрутую, – 2 шт.
Соль по вкусу

Огурцы нарежьте соломкой, очищенные яйца – полукружиями. Лук и зелень укропа мелко нарубите.

Мясо крабов откиньте на дуршлаг и дайте стечь жидкости.

Подготовленные ингредиенты соедините, добавьте соль, перемешайте и залейте квасом.

Холодник со свеклой

Вода – 2 л
Свекла – 1 кг
Огурцы – 350 г
Яйца, сваренные вкрутую, – 3 шт.
Лук зеленый – 10 г
Эстрагон – 10 г
Базилик – 10 г
Квас – 250 мл
Сок лимонный – 20 мл
Сметана – 60–80 г
Соль по вкусу

Очищенную свеклу натрите на крупной терке. Половину полученной массы залейте 1,8–1,9 л воды, доведите до кипения и держите на слабом огне в течение 30 минут. Отвар процедите, охладите и смешайте с лимонным соком и квасом.

Оставшуюся свеклу посолите и потушите в 100–200 мл воды. Зеленый лук, эстрагон и базилик мелко нарубите. Очищенные яйца нарежьте полукружиями, огурцы – кубиками.

Все соедините, посолите, тщательно перемешайте и заправьте свекольным квасом.

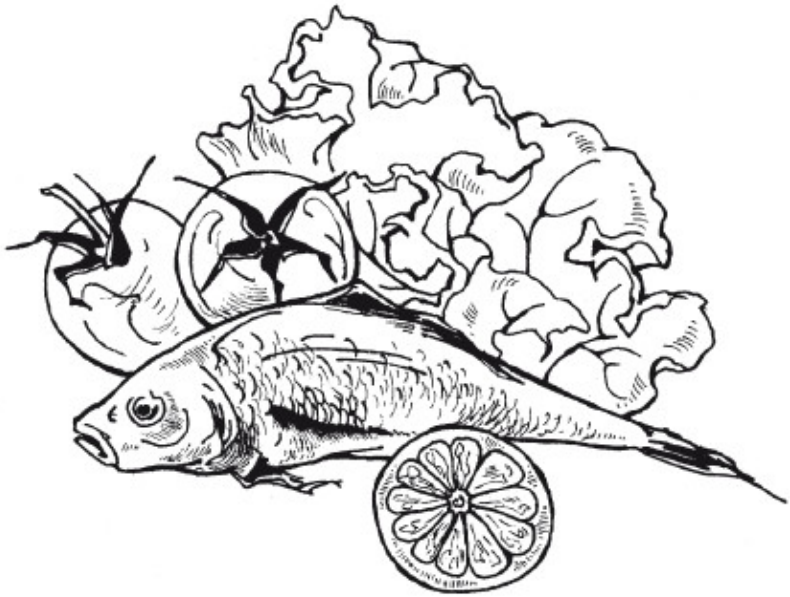
Холодник с ревенем

Вода – 1,5 л
Филе рыбы – 500 г
Мука пшеничная – 30 г
Масло подсолнечное – 30 мл
Черешки ревеня – 250 г
Картофель отварной – 350 г
Огурцы – 120 г
Яйца, сваренные вкрутую, – 2 шт.
Зелень укропа – 15 г
Лук зеленый – 10 г
Сметана – 100 г
Сахар и соль по вкусу

Филе рыбы нарежьте небольшими кусочками, обваляйте в муке и обжарьте в растительном масле с двух сторон. Черешки ревеня промойте, выложите в кипяток и варите до мягкости. Кастрюлю накройте крышкой, снимите с плиты и оставьте при комнатной температуре на 1,5–2 часа.

Лук и зелень укропа нарубите и разотрите с солью. Очищенные яйца, картофель и огурцы нарежьте небольшими кусочками.

Подготовленные ингредиенты соедините с рыбой, посыпьте сахаром, залейте процеженным отваром ревеня и добавьте сметану.



Холодник с рисом

Вода – 1,5 л
Кефир – 500 мл
Помидоры – 600 г
Рис – 80 г
Зелень укропа – 15 г
Сметана – 100 г
Перец черный молотый и соль по вкусу

Тщательно промытый рис залейте водой и варите до мягкости.

Помидоры обдайте кипятком и протрите сквозь сито. Полученную массу добавьте в рисовый отвар и доведите до кипения. Все посолите, охладите, соедините с кефиром, сметаной и хорошо перемешайте.

Суп посыпьте черным перцем и мелко нарубленной зеленью.

Холодник с грибами

Бульон грибной – 1 л
Квас – 250 мл
Шампиньоны, тушенные в собственном соку, – 250 г
Сметана – 60 г

Телятина отварная – 200 г
Огурцы соленые – 120 г
Яйцо, сваренное вкрутую, – 1 шт.
Лук зеленый – 15 г
Сок лимонный – 20 мл
Сахар и соль по вкусу

Мясо нарежьте небольшими кубиками, огурцы – полукружиями. Очищенное яйцо мелко нарубите.

Подготовленные ингредиенты соедините с грибами, посыпьте сахаром и солью, сбрызните лимонным соком, залейте смесью охлажденного бульона и кваса, добавьте сметану. Все посыпьте мелко нарубленным зеленым луком.

Кукси

Кукси с телятиной

Вода – 1,5 л
Масло подсолнечное – 28 мл
Сок лимонный – 20 мл
Телятина – 300 г
Редис – 100 г
Огурцы – 300 г
Капуста белокочанная – 200 г
Чеснок – 2 зубчика
Кинза – 30 г
Лапша – 300 г
Сок лимонный – 30 мл
Соус соевый – 50 мл
Яйца, сваренные вкрутую, – 2 шт.
Перец кайенский и соль по вкусу

Промытое мясо нарежьте небольшими кубиками и обжарьте со всех сторон в половине масла. Добавьте нашинкованную капусту, посолите, поперчите, хорошо перемешайте и тушите в течение 10–12 минут. Полученную смесь охладите. Лапшу отварите, промойте и заправьте оставшимся маслом. Яйца, редис и огурцы натрите на крупной терке.

Чеснок пропустите через чеснокодавилку, соедините с лимонным соком, соевым соусом, небольшим количеством кайенского перца и соли, добавьте 130 мл холодной воды и тщательно перемешайте.

В порционную тарелку выложите немного тушеной смеси, лапши, яиц и овощей, залейте подготовленной заправкой.

Суп посыпьте мелко нарубленной кинзой.

Кукси с мясом индейки

Вода – 2,2 л
Лапша – 500 г
Мясо индейки – 500 г
Лук репчатый – 150 г
Огурцы – 300 г
Помидоры – 250 г
Капуста белокочанная – 250 г

Яйца, сваренные вкрутую, – 3 шт.
Чеснок – 4 зубчика
Масло растительное – 60 мл
Масло оливковое – 30 мл
Соус соевый – 30 мл
Уксус столовый – 30 мл
Сахар – 30 г
Семена кунжута и кориандра, черный молотый перец и соль по вкусу

Промытое мясо нарежьте небольшими кусочками, выложите на сковороду с разогретым растительным маслом (30 мл) и жарьте в течение 5–7 минут. Добавьте соль, семена кунжута и кориандра, черный

перец и половину мелко нарубленного лука. Жарьте, помешивая, до изменения его цвета, затем влейте 130 мл воды и тушите в течение 30 минут.

Промытые помидоры и огурцы нарежьте небольшими кусочками. Капусту нашинкуйте, 180 г потушите в 30 мл растительного масла. Оставшуюся капусту соедините с огурцами и пропущенным через чеснокодавилку чесноком.

Лук (75 г) жарьте в оливковом масле до золотистого цвета. Добавьте его к капусте, огурцам и чесноку и тщательно перемешайте.

Воду (2 л) доведите до кипения, высыпите в нее сахар, соль и черный перец, влейте уксус и соевый соус. Полученный бульон охладите.

Очищенные яйца разрежьте пополам. Лапшу отварите в подсоленной воде и откиньте на дуршлаг.

Все подготовленные ингредиенты разложите по глубоким тарелкам, не перемешивая, и залейте бульоном.

Суп посыпьте семенами кунжута.

Кукси со спагетти

Бульон мясной – 2 л
Телятина отварная – 450 г
Спагетти – 300 г
Морковь – 120 г
Лук репчатый – 70 г
Картофель – 150–200 г
Помидор – 100 г
Огурец – 100 г
Паста томатная – 40–50 г

Масло растительное – 45 мл
Кинза сушеная – 5 г
Перец кайенский – 20 г
Соус соевый, уксус столовый, перец черный молотый и соль по вкусу

Спагетти выложите в кастрюлю с кипящей подсоленной водой, добавьте 15 мл растительного масла и варите до готовности, после чего откиньте на дуршлаг и дайте стечь жидкости.

Очищенный и мелко нарубленный лук жарьте в масле (30 мл) до изменения цвета. Добавьте тертую морковь, нарезанный кубиками картофель и томите до мягкости. Выложите на сковороду томатную пасту, поперчите и тушите в течение 5–7 минут.

Бульон доведите до кипения, добавьте сушеную кинзу, соевый соус и уксус, после чего охладите. Телятину нарежьте небольшими кусочками вместе с помидором и огурцом.

Подготовленные ингредиенты разложите по порционным тарелкам в следующем порядке: спагетти, мясо и овощная поджарка. По бокам поместите кусочки помидора и огурца.

Все залейте бульоном и посыпьте мелко нарубленным кайенским перцем.

Чалоп

Чалоп с овощами

Огурцы свежие – 300 г
Редис – 100 г
Лук зеленый – 20 г
Зелень укропа – 10 г
Кинза – 10 г
Кефир или простокваша – 1 л
Вода – 300 мл
Перец красный молотый и соль по вкусу

Кефир или простоквашу разведите холодной кипяченой водой, добавьте соль и перец,

перемешайте и поставьте охлаждаться в холодильник. Огурцы и редис вымойте и нарежьте мелкими кубиками. Лук, укроп, кинзу переберите, промойте и мелко нарубите. Все соедините и тщательно перемешайте.

Разложите по тарелкам смесь овощей и зелени и залейте кефиром. Можно положить в тарелки кубики льда.

Чалоп с редисом

Катык – 1,5 л
Вода кипяченая – 1 л
Огурцы – 320 г
Редис – 200 г
Лук зеленый – 70 г
Кинза – 30 г
Зелень укропа – 20 г
Базилик – 10 г
Перец кайенский молотый – 3 г
Соль – 10 г

Огурцы нарежьте небольшими кубиками, редис – полукружиями. Кинзу, зелень укропа, базилик и зеленый лук мелко нарубите.

Подготовленные ингредиенты соедините, хорошо перемешайте и разложите по порционным тарелкам.

Катык разведите водой, добавьте соль и кайенский перец. Полученной заправкой залейте овощи.

Чалоп с редькой

Айран – 2 л
Огурцы – 500 г
Редька черная – 200 г
Сыр адыгейский – 200 г
Яйца, сваренные вкрутую, – 2 шт.
Зелень петрушки – 30 г
Зелень укропа – 30 г
Базилик – 20 г
Майонез – 80 г
Горчица столовая, паприка и соль по вкусу

Очищенные яйца натрите на крупной терке, соедините с горчицей и перемешайте. Зелень мелко нарубите. Редьку очистите и нарежьте тонкой соломкой вместе с огурцами. Подготовленные ингредиенты соедините, посолите, залейте айраном, добавьте смесь майонеза, паприки и сыра. Суп поместите в холодильник и оставьте на 20 минут.

Чалоп с огурцами

Катык – 1,5 л
Вода кипяченая охлажденная – 1 л
Огурцы – 220 г

Редька маргеланская – 300 г
Лук зеленый – 70 г
Кинза – 30 г
Зелень укропа – 15 г
Базилик – 10 г
Перец кайенский молотый – 3 г
Соль – 10 г

Огурцы нарежьте небольшими кубиками. Очищенную редьку натрите на крупной терке. Зеленый лук, укроп, базилик и кинзу мелко нарубите. Все соедините и тщательно перемешайте. Катык разведите водой, добавьте соль и кайенский перец. Все хорошо размешайте. Полученную жидкость налейте в емкость с овощами и охлаждайте в течение 2–3 часов.

Таратор

Таратор с тархуном

Кефир – 1 л
Вода минеральная газированная – 200 мл
Листья тархуна – 15 г
Ядра грецких орехов – 60 г
Огурцы – 200 г
Авокадо – 1 шт.
Чеснок – 2 зубчика
Сок лимонный – 5 мл
Масло оливковое – 15 мл
Перец черный молотый – 0,5 г
Соль по вкусу

Авокадо освободите от кожицы и косточки, мякоть нарежьте тонкими ломтиками и сбрызните оливковым маслом. Очищенные огурцы и промытые листья тархуна нарубите.

Чеснок натрите на мелкой терке или пропустите через чеснокодавилку.

Орехи измельчите с помощью блендера. Подготовленные ингредиенты выложите в глубокую емкость, посолите, поперчите, сбрызните лимонным соком и хорошо перемешайте.

Добавьте разведенный водой кефир и оставьте в холодильнике на 10 минут.

Готовое блюдо разлейте по тарелкам, в каждую из которых добавьте ломтики авокадо.

Таратор с чесноком

Кефир – 1 л
Вода – 500 мл
Огурцы – 200 г
Чеснок – 3 зубчика
Ядра грецких орехов – 100 г
Масло подсолнечное – 30 мл
Зелень укропа – 15 г
Лед и соль по вкусу

Очищенные огурцы нарежьте тонкой соломкой.

Чеснок пропустите через чеснокодавилку, орехи – через

мясорубку.

Подготовленные ингредиенты соедините, добавьте мелко нарубленную зелень укропа и масло, перемешайте.

Кефир разведите водой. В полученную смесь добавьте соль и вылейте в емкость с овощами.

Подавайте таратор со льдом.

Таратор с копченым куриным филе

Кефир 2,5 %-ной жирности – 2 л
Вода минеральная газированная – 500 мл
Огурцы – 350 г
Чеснок – 8 зубчиков
Зелень укропа – 20 г
Ядра грецких орехов – 50 г
Филе куриное копченое – 200 г
Масло растительное – 30 мл
Паприка – 4 г
Соль по вкусу

Воду соедините с кефиром и хорошо перемешайте. Огурцы нарежьте небольшими кубиками, куриное филе – кусочками. Зелень укропа мелко нарубите. Чеснок пропустите через чеснокодавилку. Орехи измельчите с помощью блендера.

Паприку насыпьте на сковороду с разогретым маслом и держите на слабом огне до тех пор, пока она не придаст ему свой оттенок.

Подготовленные ингредиенты соедините, посолите, перемешайте и залейте кефирной заправкой.

Таратор с креветками

Йогурт натуральный питьевой – 500 мл
Вода минеральная негазированная – 125 мл
Огурцы – 300 г
Креветки вареные очищенные
Ядра грецких орехов – 60 г
Зелень петрушки – 15 г
Масло подсолнечное – 30 мл
Чеснок – 3 зубчика
Филе красной рыбы отварное и соль по вкусу

Очищенные огурцы нарежьте небольшими кубиками, филе рыбы – кусочками. Зелень петрушки мелко нарубите. Орехи

измельчите с помощью кофемолки.

Подготовленные ингредиенты выложите в глубокую емкость, посолите, поперчите, добавьте масло, пропущенный через чеснокодавилку чеснок, йогурт, воду, креветки и тщательно перемешайте.

Таратор с кислым молоком

Молоко кислое – 500 мл
Вода кипяченая охлажденная – 1 л
Огурцы – 200 г
Ядра грецких орехов – 60 г
Чеснок – 2 зубчика
Зелень укропа – 10 г
Зелень петрушки – 10 г
Масло подсолнечное – 20 мл
Соль по вкусу

Огурцы очистите и нарежьте небольшими кусочками. Орехи измельчите с помощью кофемолки. Чеснок разотрите с солью.

Подготовленные ингредиенты соедините с мелко нарубленной зеленью, добавьте масло и хорошо перемешайте, после чего залейте кислым молоком, предварительно разведенным водой.

Таратор с орехами

Огурцы – 300 г
Орехи грецкие очищенные – 100 г
Чеснок – 3 зубчика
Укроп – 10 г
Масло подсолнечное – 100 мл
Йогурт или кефир – 500 мл
Перец черный молотый – 0,5 г
Соль по вкусу

Огурцы помойте, отрежьте кончики, нарежьте оставшуюся часть соломкой, посолите, поперчите и оставьте на 10 минут, чтобы появился сок.

Чеснок очистите, измельчите. Половину грецких орехов мелко нарежьте и соедините с чесноком, затем растолките и перемешайте, чтобы получилась однородная масса.

Йогурт (кефир) взбивайте миксером 3–4 минуты. Если йогурт недостаточно густой и плохо взбивается, предварительно нужно

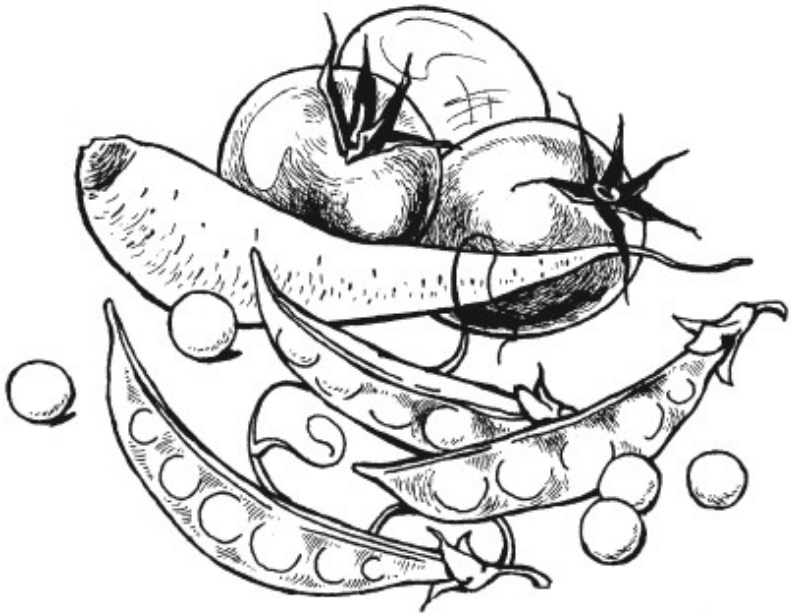
процедить его через марлю. Добавьте в йогурт смесь из чеснока и орехов, влейте подсолнечное масло и еще раз хорошо взбейте.

В полученную смесь добавьте огурцы, оставшиеся мелко нарезанные грецкие орехи и измельченный укроп. Посолите и перемешайте.

Такой летний суп можно подать на стол с кубиками льда.

Гаспачо

Гаспачо с йогуртом



Томаты – 200 г
Огурец – 100 г
Перец сладкий – 100 г
Чеснок – 2 зубчика
Лук зеленый – 10 г
Зелень петрушки – 10 г
Зелень укропа – 10 г
Кинза – 10 г
Кубики льда – 6 шт.
Йогурт или кефир – 1 л
Перец черный молотый и соль по вкусу

Йогурт (кефир) охладите в холодильнике. Огурец очистите от кожицы, нарежьте. С томатов снимите кожицу, удалите семена и нарежьте. Сладкий перец очистите от семян и нарежьте. Петрушку, укроп, кинзу промойте и измельчите. Чеснок очистите и мелко нарежьте.

Залейте измельченные овощи и зелень йогуртом (кефиром) и взбейте в блендере, добавьте перец и соль.

Охлажденный суп разлейте по тарелкам, добавьте кубики льда. Отдельно можно подать гренки, натертые чесноком, или сухарики.

Гаспачо классический

Вода – 125 мл
Масло оливковое – 125 мл
Уксус винный – 45 мл
Помидоры – 1 кг
Огурцы – 250 г
Чеснок – 4 зубчика
Перец сладкий – 160 г
Соль – 30 г

Помидоры и огурцы очистите и нарежьте небольшими кусочками. Чеснок мелко нарубите. Сладкий перец освободите от плодоножки и семян и нарежьте кубиками.

Подготовленные ингредиенты выложите в чашу блендера, добавьте воду, масло, уксус, соль и взбивайте до образования однородной массы. Полученный суп оставьте в холодильнике на 3–4 часа.

Гаспачо острый

Сок томатный натуральный – 650 мл
Уксус винный – 125 мл
Масло оливковое – 60 мл
Огурцы английские – 350 г
Перец сладкий – 250 г
Лук фиолетовый – 100 г
Помидоры – 300 г
Соус табаско, перец черный молотый и соль по вкусу

Очищенные огурцы и помидоры нарежьте небольшими кусочками. Лук мелко нарубите. Сладкий перец освободите от плодоножки и семян и нарежьте небольшими кубиками.

Подготовленные ингредиенты соедините, добавьте масло, уксус, томатный сок, соус табаско и соль. Половину полученной массы поместите в чашу блендера, посыпьте черным перцем и взбейте до консистенции пюре. Выложите его к нарезанным кусочками ингредиентам, тщательно перемешайте и оставьте в холодильнике на 3–4 часа.

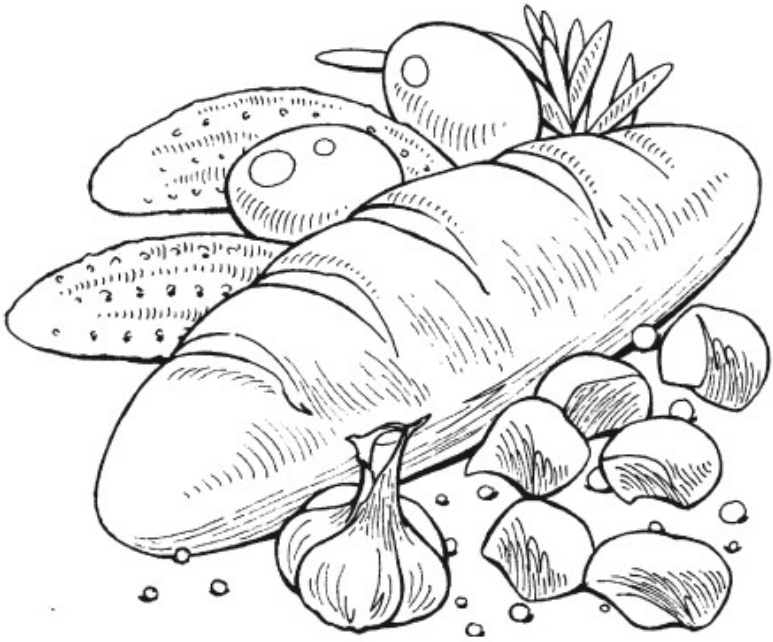
Гаспачо с цукини

Масло оливковое – 100 мл
Уксус бальзамический – 45 мл
Помидоры – 700 г
Перец сладкий желтый – 150 г
Перец сладкий красный – 150 г
Цукини – 100 г
Лук репчатый – 30 г
Зелень петрушки – 10 г
Чеснок – 3 зубчика
Перец кайенский молотый – 3 г
Соль по вкусу

Очищенные помидоры и цукини нарежьте небольшими кубиками. Чеснок и лук нарубите. Сладкий перец освободите от плодоножки и семян и нарежьте кусочками одинакового размера. Все соедините.

Масло, уксус и мелко нарубленную зелень петрушки перемешайте. Добавьте кайенский перец. Полученную смесь вылейте на подготовленные овощи, половину массы измельчите с помощью блендера и выложите ее обратно в емкость.

Все посолите, хорошо перемешайте и охладите.



Тюря

Тюря с редькой

Квас – 1 л
Редька черная – 200 г
Хлеб ржаной – 60 г
Зелень петрушки – 10 г
Зелень сельдерея – 10 г
Соль – 5 г

Хлеб нарежьте небольшими кубиками, очищенную редьку натрите на крупной терке или измельчите с помощью блендера.

Подготовленные ингредиенты соедините с мелко нарубленной зеленью петрушки и сельдерея, посолите, перемешайте и залейте квасом.

Тюря с хреном

Квас – 1 л
Корень хрена – 60 г
Хлеб ржаной – 100 г
Зелень сельдерея – 25 г
Зелень петрушки – 15 г
Зелень укропа – 15 г
Соль – 10 г

Очищенный корень хрена натрите на крупной терке, хлеб нарежьте небольшими кубиками.

Подготовленные ингредиенты соедините с мелкорубленой зеленью укропа, петрушки и сельдерея.

Все посолите, перемешайте и залейте квасом.

Тюря с луком

Квас – 1 л
Лук зеленый – 35 г
Лук репчатый – 50 г
Хлеб ржаной – 100 г
Чеснок – 4 зубчика
Сметана – 50 г
Соль – 10 г

Зеленый и репчатый лук мелко нарубите. Чеснок пропустите через чеснокодавилку и разотрите с солью.

Хлеб нарежьте небольшими кубиками, соедините с подготовленными ингредиентами и тщательно перемешайте.

Все заправьте квасом и добавьте сметану.

Готовое блюдо еще раз перемешайте.

Тюря с квашеной капустой

Квас – 1,5 л
Капуста квашеная – 500 г
Корень хрена – 50 г
Лук репчатый – 80 г
Лук зеленый – 10 г
Хлеб ржаной – 100 г
Соль по вкусу

Хлеб нарежьте небольшими кубиками и подсушите в духовке.

Корень хрена натрите на мелкой терке. Репчатый и зеленый лук нарубите.

Капусту отожмите, соедините с подготовленными ингредиентами, посолите, перемешайте и заправьте квасом.

Тюря с помидорами

Помидоры – 1 кг
Хлеб пшеничный – 200 г
Чеснок – 3 зубчика
Уксус винный – 50 мл
Масло оливковое – 200 мл
Ветчина сыровяленая – 120 г
Яйца, сваренные вкрутую, – 2 шт.
Базилик – 10 г
Соль по вкусу

Помидоры освободите от кожицы, каждый разрежьте пополам, выложите в чашу блендера вместе с чесноком и хлебом, влейте уксус, оливковое масло и измельчите. Полученную массу оставьте в холодильнике на 10 минут. Очищенные яйца нарежьте кусочками, ветчину – кубиками. Подготовленные ингредиенты соедините с томатной массой, добавьте соль и посыпьте мелко нарубленным базиликом.

Тюря с томатным соком и кинзой

Сок томатный – 1 л
Хлеб ржаной – 80 г
Корень сельдерея – 50–60 г
Чеснок – 3–4 зубчика
Кинза – 10 г
Соль – 12 г

Чеснок пропустите через чеснокодавилку и разотрите с солью. Корень сельдерея натрите на крупной терке. Хлеб нарежьте небольшими кусочками.

Подготовленные ингредиенты соедините, добавьте мелко нарубленную кинзу и перемешайте.

Все заправьте томатным соком.

Тюря с молоком

Молоко – 250 мл
Сахар – 30 г
Хлеб пшеничный – 100 г
Варенье малиновое – 20–30 г
Листья мяты для украшения

Хлеб нарежьте небольшими кубиками и подсушите в духовке. Выложите их в тарелку, залейте молоком, добавьте сахар и варенье.

Готовое блюдо украсьте промытыми и обсушенными листьями мяты.

Тюря с молочной сывороткой

Кефир – 1 л
Вода – 500 мл
Хлеб ржаной черствый – 100 г
Лук репчатый – 70 г
Свекла – 100 г
Масло растительное – 45 мл
Сахар и соль по вкусу

Кефир налейте в бутылку, которую поместите в теплое место и оставьте до отделения сыворотки. Полученный молочный продукт соедините с водой и доведите до кипения.

Добавьте очищенную и натертую на терке свеклу, сахар и

соль.

Все еще раз доведите до кипения и охладите до комнатной температуры.

Лук нарежьте тонкими полукольцами, хлеб – небольшими кубиками. Подготовленные ингредиенты заправьте растительным маслом, перемешайте и добавьте в тюрю.

Мацнабрдош

Мацнабрдош с зеленью петрушки

Мацун – 300 г
Вода кипяченая охлажденная – 300 мл
Огурцы – 150 г
Сметана – 15 г
Яйцо, сваренное вкрутую, – 1 шт.
Зелень петрушки – 10 г
Зелень укропа – 10 г
Лук зеленый – 10 г
Лед и соль по вкусу

Мацун соедините с водой и хорошо размешайте.

Зелень мелко нарубите. Очищенные огурцы и яйцо нарежьте небольшими кусочками. Подготовленные ингредиенты соедините, посолите и перемешайте.

Блюдо залейте заправкой, добавьте сметану и лед.

Мацнабрдош с кинзой

Мацун – 250 г

Сметана – 15–20 г
Вода кипяченая охлажденная – 250 мл
Яйцо, сваренное вкрутую, – 1 шт.
Огурцы – 200 г
Кинза – 20 г
Зелень петрушки – 10 г
Лед и соль по вкусу

Очищенные огурцы нарежьте небольшими кубиками. Кинзу и зелень петрушки мелко нарубите. Яйцо очистите и натрите на крупной терке.

Подготовленные ингредиенты соедините, залейте смесью мацуна и воды. Блюдо посолите, заправьте сметаной и добавьте лед.

Мацнабрдош с пахтой

Пахта – 500 мл
Яйцо, сваренное вкрутую, – 1 шт.
Огурцы соленые – 220 г
Сметана – 20 г
Лук зеленый – 10 г
Перец черный молотый и соль по вкусу

Очищенное яйцо и огурцы нарежьте небольшими кусочками. Лук мелко нарубите. Подготовленные ингредиенты соедините в глубокой емкости, посолите, поперчите и перемешайте. Добавьте пахту и сметану.

Все еще раз перемешайте и охладите.

Супы разных народов

Нэнмён

Бульон говяжий – 600 мл
Лапша гречневая – 150 г
Говядина отварная – 80 г
Баклажан – 50 г
Огурец – 50 г
Помидор – 50 г
Дайкон – 50 г
Яйцо, сваренное вкрутую, – 1 шт.
Яйцо сырое – 1 шт.
Перец кайенский – 30 г
Кинза – 10 г
Масло подсолнечное – 30 мл
Масло кунжутное – 2 мл
Соус соевый темный – 45 мл
Уксус рисовый – 5 мл
Чеснок – 0,5 зубчика
Сахар – 5 г
Семена кунжута, перец черный молотый и соль по вкусу

Огурец, дайкон и мясо нарежьте тонкой соломкой, очищенный от кожицы и семян помидор – кубиками. Кинзу и чеснок мелко нарубите.

Огурец посыпьте солью и оставьте на 10 минут, затем отожмите, сбрызните уксусом и посыпьте сахаром.

Лапшу отварите и промойте холодной водой. Сбрызните ее кунжутным маслом.

Сырое яйцо взбейте вилкой с небольшим количеством соли и пожарьте в половине подсолнечного масла. Полученный блин скатайте трубочкой и нарежьте тонкой соломкой.

В оставшемся масле обжарьте мясо и ломтики баклажана. Добавьте в сковороду соевый соус (15 мл), сахар и 50 мл бульона. Все тушите до испарения жидкости.

Оставшийся бульон доведите до кипения. Добавьте в него соевый соус (30 мл), кайенский и черный перец.

По глубоким тарелкам разложите лапшу, добавьте овощи и зелень, половинки отварного яйца и соломку из омлета.

Все залейте охлажденным бульоном и посыпьте семенами кунжута.

Дограмач

Огурцы – 200 г
Яйца – 2 шт.
Лук зеленый – 30 г
Зелень укропа – 10 г
Мята – 10 листочков
Мацони (катык, йогурт, кефир) – 300 мл
Вода столовая минеральная – 100 мл
Перец черный молотый и соль по вкусу

Мацони поместите в холодильник для охлаждения. Зеленый лук и укроп переберите, промойте и мелко нарубите.

Листочки мяты измельчите, добавьте соль, перец и хорошо разомните. Яйца сварите вкрутую, очистите, мелко нарежьте. Очищенные от кожицы огурцы натрите на терке.

Выложите все ингредиенты в суповую миску и перемешайте. Мацони взбейте, затем влейте в него минеральную воду. Залейте этой смесью нарезанные овощи, яйца и зелень.

Сасик

Огурцы свежие – 200 г
Чеснок – 2 зубчика
Масло оливковое – 5 мл
Мята – 10 г
Чабрец – 10 г
Йогурт натуральный (кефир, простокваша) – 1,5 л
Соль по вкусу

Огурцы натрите на крупной терке. Зелень переберите, листики отделите от стеблей, промойте и мелко нарежьте.

Смешайте огурцы с зеленью и посолите. Чеснок истолките, добавьте соль, залейте несладким йогуртом, размешайте.

Оставьте на 10–15 минут для настаивания, затем залейте смесью йогурта и чеснока огурцы с зеленью, влейте оливковое масло и перемешайте.

Разлейте сасик по тарелкам. Можно опустить в них кубики льда.

Суп холодный со свежими овощами и тмином

Томаты – 200 г
Огурец – 100 г
Лук зеленый – 100 г
Тмин – 2 г
Мята – 10 г
Зелень укропа – 10 г
Масло оливковое – 10 мл
Уксус винный (белый) – 20 мл
Йогурт или кефир – 1 л
Перец черный молотый и соль по вкусу

Влейте в йогурт уксус и оливковое масло, хорошо перемешайте до однородной массы.

С томатов снимите кожицу, удалите семена, нарежьте маленькими дольками. Огурец, лук и зелень помойте и мелко нарежьте. Смешайте овощи и зелень, добавьте соль, перец, тмин, влейте в эту смесь йогурт с уксусом и оливковым маслом. Тщательно перемешайте и поставьте в холодильник на 2–4 часа для настаивания.

Суп холодный с огурцами и изюмом

Огурец – 100 г
Изюм без косточек – 100 г

Лук зеленый – 20 г
Зелень укропа – 10 г
Зелень петрушки – 10 г
Кубики льда – 6 шт.
Йогурт – 600 мл
Вода – 200 мл
Перец черный молотый и соль по вкусу

Изюм переберите, промойте, залейте холодной кипяченой водой и оставьте на 5 минут.

Огурец помойте, нарежьте кубиками, зеленый лук мелко нарубите. Выложите в суповую миску огурец и лук, посолите, поперчите, добавьте кубики льда, залейте охлажденным йогуртом.

Изюм выньте из воды, промойте, откиньте на дуршлаг. Воду из-под изюма процедите. Изюм опустите в суп с йогуртом, затем влейте туда процеженную воду. Все тщательно перемешайте.

Перед подачей на стол посыпьте суп измельченной зеленью петрушки и укропа.

Суп холодный с морепродуктами и томатами

Морепродукты отварные – 200 г
Томаты свежие – 200 г
Имбирь молотый – 2 г
Перец кайенский – на кончике ножа
Зелень петрушки – 10 г
Мята – 10 г
Масло оливковое – 40 мл
Бульон куриный – 500 мл
Перец черный молотый и соль по вкусу
Бульон процедите.

Томаты нарежьте мелкими ломтиками. Морепродукты мелко нарубите.

Зелень хорошо промойте. Все ингредиенты поместите в суповую миску и залейте бульоном и оливковым маслом, добавьте специи.

Охлажденный суп можно украсить заранее приготовленными кубиками льда.

Суп холодный йогуртовый «Аб дух хийяр»

Изюм – 50 г

Орехи грецкие – 50 г
Огурцы – 200 г
Лук репчатый – 100 г
Лук зеленый – 10 г
Тархун (эстрагон) – 10 г
Лаваш – 50 г
Йогурт или кефир – 500 мл
Вода – 200 мл
Перец черный молотый – 1 г
Соль – 10 г

С огурцов снимите кожицу, нарежьте их мелкими кусочками. Репчатый лук очистите и измельчите. Влейте в супницу йогурт, опустите в него репчатый лук и огурцы, хорошо перемешайте.

Изюм залейте холодной водой на 5 минут, затем откиньте на дуршлаг. Зеленый лук и тархун тщательно промойте и мелко нарубите. Орехи измельчите с помощью ступки или блендера.

Добавьте орехи, зеленый лук, тархун и изюм в суп, тщательно перемешайте.

Подайте суп охлажденным, с нарезанным кусочками лавашем.

Суп с йогуртом и сметаной

Свекла – 1 шт.
Картофель молодой – 600 г
Яйцо – 1 шт.
Лук зеленый – 50 г
Зелень укропа – 10 г
Сметана – 60 г
Йогурт или кефир – 400 мл
Соль по вкусу

Молодой картофель помойте и отварите в мундире. Свеклу помойте и отварите в кожуре. Охладите, очистите, нарежьте соломкой.

Зеленый лук и укроп промойте и измельчите. Яйцо сварите вкрутую и очистите.

Йогурт (кефир) посолите, взбейте в блендере. Добавьте свеклу, зеленый лук, укроп. Хорошо перемешайте и поместите на 1–2 часа в холодильник.

Ломтики вареного яйца разложите по тарелкам. Залейте супом, заправьте сметаной. На отдельном блюде подайте очищенный отварной картофель.

Суп холодный с авокадо

Авокадо – 300 г
Лаймы – 400 г
Лимон – 100 г
Чеснок – 1 зубчик
Йогурт или кефир – 300 мл
Бульон куриный – 400 мл
Перец черный молотый и соль по вкусу

Нежирный куриный бульон охладите и процедите. Чеснок очистите и истолките. С авокадо снимите кожицу, удалите косточки.

Один очищенный авокадо нарежьте маленькими кусочками, сбрызните соком лимона, перемешайте и поместите в холодильник.

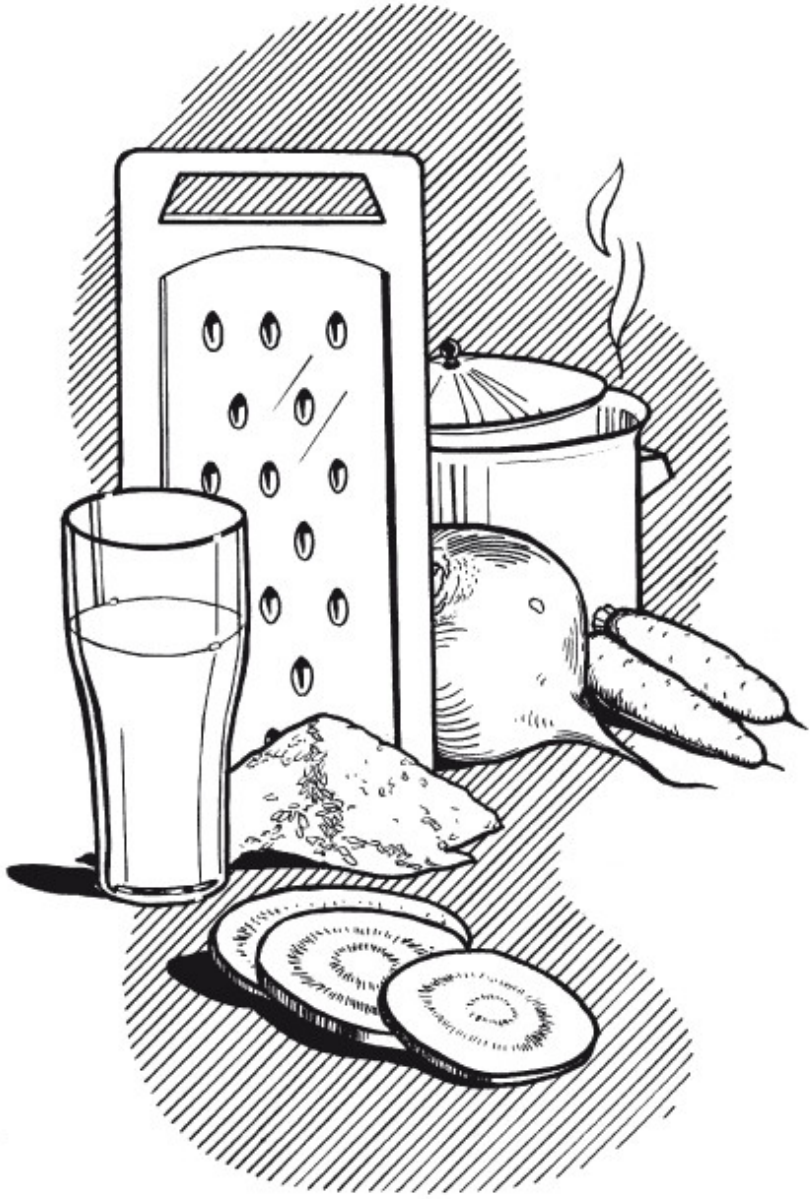
Оставшиеся авокадо нарежьте и взбивайте в блендере в течение 2–3 минут. Опустите их в куриный бульон, добавьте йогурт, сок лайма, перец и соль. Тщательно взбейте в блендере, затем поместите в холодильник для охлаждения на 2–3 часа.

Охлажденный суп разлейте по тарелкам, добавьте кусочки авокадо и толченый чеснок. Отдельно можно подать кусочки льда.

Суп холодный с пивом и изюмом

Изюм – 50 г
Лимон – 50 г
Хлеб пшеничный черствый – 100 г
Сахар – 100 г
Пиво (светлое или солодовое) – 1 л Пиво поместите в холодильник для охлаждения. Изюм переберите и тщательно промойте. Можно залить его холодной водой на 5 минут. Хлеб нарежьте маленькими тонкими ломтиками, а лимон – тонкими дольками.

Смешайте все ингредиенты, добавьте сахар и залейте пивом.



Десертные супы

Супы на фруктовых и ягодных соках

Суп с клюквенным соком, лапшой и корицей

Сок клюквенный – 500 мл
Лапша быстрого приготовления – 200 г
Корица – на кончике ножа
Сметана – 50 г
Сахар и соль по вкусу

Клюквенный сок перелейте в чистую кастрюлю, поместите на огонь, доведите до кипения.

Затем положите лапшу, сахар, соль и корицу. Варите до готовности и снимите с плиты.

Перед подачей к столу суп охладите и заправьте сметаной.

Суп из яблочного сока

Сок яблочный – 800 мл
Яблоки – 300 г
Рис – 100 г
Изюм – 50 г
Орехи грецкие – 50 г

Сахар – 20 г Орехи измельчите.

Яблоки нарежьте ломтиками. Рис отварите в отдельной посуде, промойте и смешайте с яблочным соком, сахаром, яблоками, изюмом и орехами.

Суп шоколадный

Сок ягодный – 400 мл
Вода – 400 мл
Шоколад – 100 г
Сахар – 80 г
Желтки яичные – 3 шт.
Ванилин по вкусу

Шоколад залейте водой, доведите до кипения. Желтки тщательно перемешайте с сахаром, добавьте вместе с соком и ванилином к шоколаду и нагрейте.

Супы на фруктовом пюре

Суп с абрикосовым пюре

Вода – 4 стакана
Абрикосы – 500 г
Рис – 100 г
Сливки – 100 мл
Сахар – 100 г
Мука – 1 столовая ложка

Абрикосы очистите от косточек, промойте, залейте водой, сварите и протрите через сито.

Муку разотрите в небольшом количестве воды. В абрикосовое пюре добавьте сахар, доведите смесь до кипения и добавьте разведенную муку.

Рис отварите в отдельной посуде и промойте. Перед подачей на стол в суп добавьте рис и сливки.

Суп фруктовый

Вода – 800 мл
Груши – 200 г
Яблоки – 200 г

Сливы – 150 г
Корица, гвоздика по вкусу

Фрукты нарежьте тонкими ломтиками, залейте водой, варите до готовности, затем остудите и протрите вместе с отваром через сито.

В суп добавьте корицу и гвоздику.

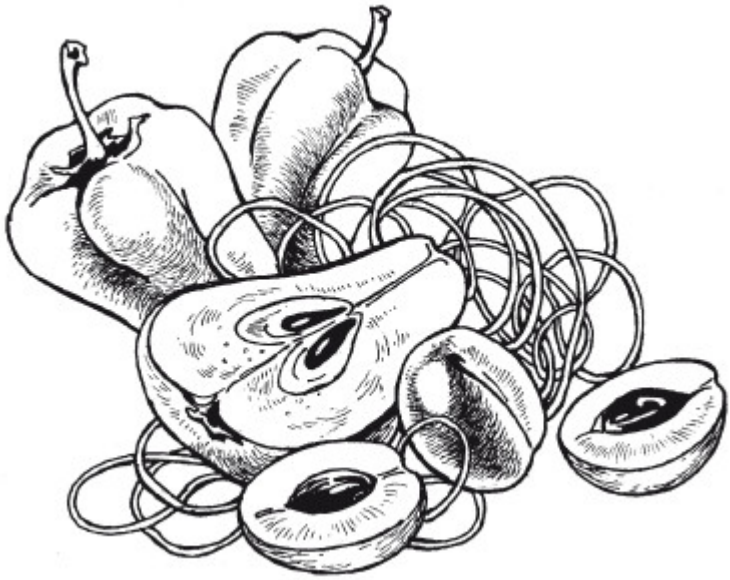
Суп холодный с дыней

Сок апельсиновый – 500 мл
Сок лайма – 20 мл
Хлеб пшеничный – 100 г
Дыня – 1,2–1,3 кг
Корица – 2 г
Листья мяты для украшения

Дыню очистите от кожуры и семян, мякоть нарежьте кубиками, выложите их в чашу блендера, залейте половиной апельсинового сока и измельчите.

Полученную массу соедините с корицей. Добавьте оставшиеся соки, перемешайте и оставьте в холодильнике на 1–1,5 часа. Хлеб нарежьте небольшими кубиками и подсушите в духовке. Охладите его до комнатной температуры и добавьте в суп.

Готовое блюдо украсьте промытыми и обсушенными листьями мяты.



Ягодные и фруктовые супы

Суп с ягодами черники и клецками

Вода – 2 л
Молоко – 50 мл
Мука пшеничная – 50 г
Крахмал картофельный – 20 г
Яйцо – 1 шт.
Ягоды черники – 500 г
Кислота лимонная – на кончике ножа
Сахар и соль по вкусу

В кипящую воду положите предварительно перебранные и промытые ягоды черники, добавьте лимонную кислоту, соль и сахар.

Варите в течение 5 минут, после чего влейте водный раствор крахмала. Полученную смесь доведите на медленном огне до кипения. Тем временем из просеянной через сито муки, молока и яйца приготовьте тесто для клецек и отварите их в подсоленной воде.

Готовый суп остудите. Перед подачей к столу в супницу выложите сваренные ранее клецки.

Суп яблочный

Отвар фруктовый – 400 мл
Яблоки – 100 г
Сметана – 50 г
Сахар – 40 г
Крахмал – 5 г

Крахмал разведите в небольшом количестве воды, влейте во фруктовый отвар, поставьте на огонь и доведите до кипения.

Яблоки очистите от кожицы, удалите семена, натрите на мелкой терке и добавьте вместе с сахаром и сметаной в отвар.

Суп можно подавать на стол в горячем или холодном виде.

Суп с яблоками и вермишелью

Вода – 2 л
Ягоды клюквы – 300 г

Яблоки сладких сортов – 300 г
Вермишель – 100 г
Крахмал картофельный – 20 г
Сахар и соль по вкусу

Ягоды клюквы промойте и варите в течение минуты. Полученный отвар процедите, перелейте в чистую посуду и вновь поместите на огонь.

В кипящий клюквенный отвар положите вермишель и варите ее в продолжение 5–7 минут, после чего добавьте нарезанные мелкими кусочками яблоки, всыпьте соль, сахар, влейте раствор крахмала.

Все перемешайте и держите на медленном огне в продолжение 1–2 минут до загустения.

Готовый суп разлейте по порционным тарелкам и подайте к столу.

Суп клубничный со сливками

Вода – 2 л
Ягоды клубники – 500 г
Крахмал картофельный – 20 г
Сливки – 150 мл
Сахар по вкусу

Предварительно перебранную и промытую клубнику разотрите в пюре, которое затем выложите в кипящую воду.

Кипятите в течение 1–2 минут, добавьте крахмальный раствор и сахар. Смесь хорошо перемешайте и варите до загустения.

Суп снимите с огня, остудите, заправьте сливками и подайте к столу.

Суп с крыжовником и цедрой апельсина

Вода – 2 л
Ягоды крыжовника – 500 г
Цедра апельсина – 10 г
Крахмал картофельный – 20 г
Ванилин – на кончике ножа
Сахар по вкусу

В кипящую воду положите предварительно промытые под проточной водой ягоды крыжовника.

Проварив их 3–5 минут, добавьте сахар, ванилин, тертую апельсиновую цедру и раствор картофельного крахмала. Все перемешайте и прогревайте на медленном огне до загустения.

Готовый суп разлейте по порционным тарелкам и перед подачей к столу украсьте стружкой из цедры апельсина.

Суп с ягодами и сливками

Вода – 1 л
Ягоды клубники – 200 г
Ягоды вишни – 100 г
Ягоды малины – 200 г
Сахар – 100 г
Крахмал картофельный – 10 г
Сливки взбитые – 100 г
Ванилин – на кончике ножа

В кипящую воду всыпьте сахар и тонкой струйкой введите разведенный небольшим количеством кипяченой воды крахмал.

Все перемешайте и варите до загустения, после чего положите предварительно промытые, очищенные от косточек ягоды вишни, а также клубнику и малину, всыпьте ванилин.

Смесь вновь перемешайте и прогревайте на слабом огне в продолжение 2–3 минут.

Затем суп снимите с огня, слегка охладите, разлейте по тарелкам и подайте к столу, украсив взбитыми сливками.

Суп с сухофруктами и рисовыми хлопьями

Вода – 2 л
Хлопья рисовые – 200 г
Яблоки сладких сортов – 200 г
Изюм – 100 г
Курага – 100 г
Ядра грецких орехов – 100 г
Корица – на кончике ножа
Сахар и соль по вкусу

Рисовые хлопья залейте крутым кипятком и, накрыв посуду крышкой, оставьте для набухания.

После этого добавьте предварительно очищенные от кожицы и семян, нарезанные мелкими кубиками с помощью блендера или кухонного комбайна яблоки, положите промытый и распаренный изюм, измельченную курагу и ядра грецких орехов, всыпьте соль,

сахар и корицу.

Все тщательно перемешайте, залейте прокипяченной и охлажденной водой, вновь перемешайте и подайте к столу.

Суп с абрикосами и рисовыми хлопьями

Вода – 500 мл
Абрикосы – 300 г
Сахар – 50 г
Хлопья рисовые быстрого приготовления – 100 г
Мука пшеничная – 10 г
Сливки взбитые – 100 г

В кипящую воду положите предварительно очищенные от косточек, вымытые и мелко нарезанные абрикосы и прогревайте в течение 3 минут.

После этого добавьте сахар, рисовые хлопья, влейте разведенную в небольшом количестве кипяченой воды муку.

Смесь хорошо перемешайте и варите в продолжение 2–3 минут.

Готовый суп снимите с огня, слегка остудите, разлейте по порционным тарелкам и подайте к столу, украсив каждую порцию взбитыми сливками.

Суп с апельсинами и мятой

Вода – 1 л
Хлопья рисовые – 100 г
Апельсины – 400 г
Крахмал картофельный – 20 г
Сахар – 30 г
Сметана – 100 г
Листья мяты – 10 г

Снимите с апельсинов кожуру, положите в кипящую воду, доведите до кипения и держите на медленном огне в продолжение 2–3 минут, после чего отвар процедите, вновь поместите на огонь, добавьте крахмал, предварительно растворенный в небольшом количестве кипяченой воды, сахар.

Смесь перемешайте и прогревайте до загустения. В порционных тарелках заварите рисовые хлопья. Затем в каждую положите по кружку апельсиновой мякоти, влейте кисель. Порции украсьте листочками мяты и сметаной и подайте к столу.

Суп с яблоками, орехами и изюмом

Вода – 1 л
Яблоки сладких сортов – 300 г
Хлопья рисовые быстрого приготовления – 200 г
Ядра грецких орехов – 100 г
Изюм – 100 г
Сахар – 50 г
Ванилин – на кончике ножа

В кипящую воду положите рисовые хлопья, очищенные от семян и нарезанные мелкими кубиками яблоки, всыпьте сахар и ванилин.

Все перемешайте, доведите до кипения и оставьте на слабом огне на 3–5 минут.

В каждую тарелку заранее положите небольшую порцию предварительно распаренного в теплой воде и хорошо промытого изюма, а также дробленые ядра грецких орехов и налейте готовый суп.

Приложение

Таблица 1

Содержание витаминов в продуктах питания

Название продуктов	Содержание витаминов				
	A (ретинол, мг)	A (β-каротин, мг)	D (кальциферолы, мкг)	E (токоферолы, мг)	C (аскорбиновая кислота, мг)
Молочные продукты и яйца					
Молоко коровье	0,025	0,015	0,05	0,09	1,50
Молоко сухое	0,13	0,10	0,25	0,45	4
Сливки 20%	0,15	0,06	0,12	0,52	0,30
Сметана 30%	0,23	0,15	0,15	0,55	0,80
Кефир	0,02	0,01	—	0,07	0,70
Творог жирный	0,10	0,06	—	0,38	0,50
Творог нежирный	0,01	—	—	—	0,50
Сыр голландский	0,21	0,17	—	0,31	2,80
Сыр швейцарский	0,27	0,17	—	0,36	1,50

в 100 г продукта								
B_6 (пиридоксин, мг)	B_{12} (цинокобаламин, мкг)	H (биотин, мкг)	PP (ниацин, мг)	B_5 (пантотеновая кислота, мг)	B_2 (рибофлавин, мг)	B_1 (тиамин, мг)	B_9 (фолацин, мкг)	Холин (мг)
0,05	0,40	3,20	0,10	0,38	0,15	0,04	5	23,60
0,20	3	10	0,70	2,70	1,30	0,27	30	81
0,06	0,45	4	0,10	0,30	0,11	0,03	7,50	47,60
0,07	0,36	3,60	0,07	—	0,10	0,02	8,5	124
0,06	0,40	3,51	0,14	0,32	0,17	0,03	7,80	43
0,11	1	5,10	0,30	0,28	0,30	0,05	35	46,7
0,19	1,32	7,60	0,45	0,21	0,25	0,04	40	—
0,11	1,14	2,30	0,40	0,30	0,38	0,03	11	—
0,10	1,59	0,90	0,20	0,30	0,50	0,05	10	—

Название продуктов	Содержание витаминов				
	A (ретинол, мг)	A (β-каротин, мг)	D (кальциферолы, мкг)	E (токоферолы, мг)	C (аскорбиновая кислота, мг)
Яйцо куриное целиком	0,35	0,06	4,70	2	—
Яйцо куриное, желток	1,26	0,26	7,70	—	—
Яйцо куриное, белок	—	—	—	—	—
Жиры					
Масло сливочное	0,59	0,38	1,50	2,20	—
Жир свиной	0,01	0	—	1,70	—
Масло арахисовое	—	—	—	34	—
Масло кукурузное	—	—	—	93	—
Масло оливковое	—	—	—	13	—
Масло подсолнечное	—	0,04	—	67	—
Масло соевое	—	0,17	—	114	—
Маргарин сливочный	0,02	0,40	—	20	0,14

в 100 г продукта								
B_6 (пиридоксин, мг)	B_{12} (цианокобаламин, мкг)	H (биотин, мкг)	PP (ниацин, мг)	B_5 (пантотеновая кислота, мг)	B_2 (рибофлавин, мг)	B_1 (тиамин, мг)	B_9 (фолацин, мкг)	Холин (мг)
0,14	0,52	28,2	0,19	1,30	0,44	0,07	7,50	252
0,37	2	56	—	3,80	0,24	0,18	19	800
0,01	0,08	7	—	0,24	0,56	—	1	—
—	—	—	0,10	0,05	0,10	—	—	—
—	—	—	—	—	—	—	—	—
—	—	—	—	—	—	—	—	—
—	—	—	—	—	—	—	—	—
—	—	—	—	—	—	—	—	—
—	—	—	—	—	—	—	—	—
—	—	—	—	—	—	—	—	—
0,03	—	—	0,02	—	0,01	—	3,80	—

Название продуктов	Содержание витаминов					
	A (ретинол, мг)	A (β-каротин, мг)	D (кальциферолы, мкг)	E (токоферолы, мг)	C (аскорбиновая кислота, мг)	
Мясные продукты						
Говядина	—	—	—	0,57	—	
Баранина	—	—	—	0,70	—	
Свинина	—	—	—	—	—	
Печень говяжья	8,20	1	—	1,28	33	
Печень свиная	3,45	—	—	0,44	21	
Почки говяжьи	0,23	—	—	—	10	
Почки свиные	0,10	—	—	—	10	
Колбаса вареная	—	—	—	—	—	
Колбаса полукопченая	—	—	—	—	—	
Сосиски	—	—	—	—	—	
Рыбные продукты						
Окунь морской	0,01	—	2,30	0,42	1,40	

в 100 г продукта								
B_6 (пиридоксин, мг)	B_{12} (цианокобаламин, мкг)	H (биотин, мкг)	PP (ниацин, мг)	B_5 (пантотеновая кислота, мг)	B_2 (рибофлавин, мг)	B_1 (тиамин, мг)	B_9 (фолацин, мкг)	Холин (мг)
0,37	2,60	3,04	4,70	0,50	0,15	0,06	8,40	70
0,30	—	—	3,80	0,55	0,14	0,08	5,10	90
0,33	—	—	2,60	0,47	0,14	0,52	4,10	75
0,70	60	98	9	6,80	2,19	0,30	240	635
0,52	30	80	12	5,80	2,18	0,30	225	517
0,50	25	88	5,70	3,80	1,80	0,39	56	320
0,58	15	140	7,30	3	1,56	0,29	—	247
0,12	—	—	2,47	—	0,18	0,25	3,50	—
0,11	—	—	2,25	—	0,20	0,19	5,40	—
0,13	—	—	1,54	—	0,15	0,18	3,90	—
0,13	2,40	—	1,60	0,36	0,12	0,11	7,10	—

Название продуктов	Содержание витаминов				
	A (ретинол, мг)	A (β-каротин, мг)	D (кальциферолы, мкг)	E (токоферолы, мг)	C (аскорбиновая кислота, мг)
Скумбрия	0,01	—	—	1,60	1,20
Ставрида	0,01	—	—	—	1,50
Треска	0,01	0	—	0,92	1
Палтус	0,10	—	—	0,65	—
Шпроты в масле	0,14	0	20,5	—	1,50
Сельдь атлантическая соленая	0,02	—	—	0,75	0,80
Зерновые, зернобобовые продукты и дрожжи					
Кукуруза	—	0,32	—	5,50	—
Овес	—	0,02	—	2,80	—
Пшеница	—	0,02	—	6,50	—
Рожь	—	0,02	—	5,34	—
Ячмень	—	—	—	2,70	—
Фасоль	—	—	—	3,84	—

в 100 г продукта								
B_6 (пиридоксин, мг)	B_{12} (цианокобаламин, мкг)	H (биотин, мкг)	PP (ниацин, мг)	B_5 (пантотеновая кислота, мг)	B_2 (рибофлавин, мг)	B_1 (тиамин, мг)	B_9 (фолацин, мкг)	Холин (мг)
0,80	12	0,18	3,90	0,85	0,36	0,12	9	—
0,12	—	—	1,30	—	0,12	0,17	10	—
0,17	1,60	10	2,30	—	0,16	0,09	11,3	—
0,42	1	1,90	2	0,30	0,11	0,08	—	—
0,13	—	—	1	0,20	0,10	0,03	15,5	—
0,23	6,00	—	1,84	0,52	0,13	0,02	10	—
0,48	—	21	2,10	0,60	0,14	0,38	26	71
0,26	—	15	1,50	1	0,12	0,48	27	110
0,60	—	11,6	4,94	1,20	0,10	0,37	46	94
0,41	—	6	1,30	1	0,20	0,44	55	—
0,47	—	11	4,48	0,70	0,13	0,33	40	110
0,90	—	—	2,10	1,20	0,18	0,50	90	—

Название продуктов	Содержание витаминов				
	A (ретинол, мг)	A (β-каротин, мг)	D (кальциферолы, мкг)	E (токоферолы, мг)	C (аскорбиновая кислота, мг)
Соя	—	0,07	—	17,3	—
Горох	—	0,01	—	9,10	—
Мука пшеничная обойная	—	0,01	—	5,50	—
Мука пшеничная II сорта	—	0,006	—	5,37	—
Мука пшеничная I сорта	—	—	—	3,05	—
Мука пшеничная высшего сорта	—	0	—	2,57	—
Мука ржаная обдирная	—	0,005	—	3,66	—
Мука ржаная обойная	—	0,01	—	4,20	—

в 100 г продукта								
B_6 (пиридоксин, мг)	B_{12} (цианокобаламин, мкг)	H (биотин, мкг)	PP (ниацин, мг)	B_5 (пантотеновая кислота, мг)	B_2 (рибофлавин, мг)	B_1 (тиамин, мг)	B_9 (фолацин, мкг)	Холин (мг)
0,85	—	60	2,20	1,75	0,22	0,94	200	270
0,27	—	19	2,20	2,20	0,15	0,81	16	200
0,55	—	—	5,50	0,90	0,15	0,41	40	—
0,50	—	—	4,55	0,80	0,12	0,37	38,4	86
0,22	—	3	2,20	0,50	0,08	0,25	35,5	76
0,17	—	2	1,20	0,30	0,04	0,17	27,1	52
0,25	—	3	1,02	—	0,13	0,35	50	—
0,35	—	—	1,16	—	0,15	0,42	55	—

Название продуктов	Содержание витаминов				
	A (ретинол, мг)	A (β-каротин, мг)	D (кальциферолы, мкг)	E (токоферолы, мг)	C (аскорбиновая кислота, мг)
Мука ржаная сеяная	—	—	—	2,04	—
Крупа гречневая	—	0,006	—	6,65	—
Крупа манная	—	0	—	2,55	—
Крупа овсяная	—	—	—	3,40	—
Пшено	—	0,02	—	2,60	—
Рис	—	0	—	0,45	—
Макаронные изделия	0	0	0	2,10	0
Хлеб пшеничный	0	0,004	0	3,30	0
Батон нарезной	0	0,001	0	2,30	0
Хлеб ржаной	0	0,006	0	2,20	0
Дрожжи прессованные	0	0	—	0	0
Овощи					
Баклажаны	—	0,02	—	—	5

в 100 г продукта								
B_6 (пиридоксин, мг)	B_{12} (цианокобаламин, мкг)	H (биотин, мкг)	PP (ниацин, мг)	B_5 (пантотеновая кислота, мг)	B_2 (рибофлавин, мг)	B_1 (тиамин, мг)	B_9 (фолацин, мкг)	Холин (мг)
0,10	—	2	0,99	—	0,04	0,17	35	—
0,40	—	—	4,19	—	0,20	0,43	32	—
0,17	—	—	1,20	—	0,04	0,14	23	—
0,27	—	20	1,10	0,90	0,11	0,49	29	94
0,52	—	—	1,55	—	0,04	0,42	40	—
0,18	—	3,50	1,60	0,40	0,04	0,08	19	78
0,16	0	2,02	1,21	0,30	0,04	0,17	20	52,5
0,29	0	—	3,10	0,46	0,11	0,23	25	61
0,15	0	1,75	1,51	0,29	0,08	0,15	20	53
0,17	0	—	0,67	0,60	0,11	0,18	30	—
0,58	—	30	11,4	4,20	0,68	0,60	550	—
0,15	—	—	0,60	—	0,05	0,04	18,50	—

Название продуктов	Содержание витаминов				
	A (ретинол, мг)	A (β-каротин, мг)	D (кальциферолы, мкг)	E (токоферолы, мг)	C (аскорбиновая кислота, мг)
Горошек зеленый	—	0,40	—	2,60	25
Кабачки	—	0,03	—	—	15
Капуста белокочанная	—	—	—	0,06	45
Капуста брюссельская	—	0,30	—	1	120
Капуста кольраби	—	0,10	—	—	50
Капуста краснокочанная	—	0,10	—	—	60
Капуста цветная	—	0,02	—	0,15	70
Картофель	—	0,02	—	0,10	20
Лук зеленый	—	2,00	—	1	30
Лук порей	—	2,00	—	1,50	35
Лук репчатый	—	—	—	0,20	10

в 100 г продукта								
B_6 (пиридоксин, мг)	B_{12} (цианокобаламин, мкг)	H (биотин, мкг)	PP (ниацин, мг)	B_5 (пантотеновая кислота, мг)	B_2 (рибофлавин, мг)	B_1 (тиамин, мг)	B_9 (фолацин, мкг)	Холин (мг)
0,17	—	5,30	2	0,80	0,19	0,34	20	—
0,11	—	0,40	0,60	0,10	0,03	0,03	14	—
0,14	—	0,10	0,74	0,18	0,04	0,03	10	—
0,28	—	—	0,70	0,40	0,20	0,10	31	—
0,17	—	—	0,90	0,10	0,05	0,06	18	—
0,23	—	2,90	0,40	0,32	0,05	0,05	17	—
0,16	—	1,50	0,60	0,90	0,10	0,10	23	—
0,30	—	0,10	1,30	0,30	0,07	0,12	8	—
0,15	—	0,90	0,30	0,13	0,10	0,02	18	—
0,30	—	1,40	0,50	0,12	0,04	0,10	32	—
0,12	—	0,90	1,20	0,10	0,02	0,05	9	—

Название продуктов	Содержание витаминов				
	A (ретинол, мг)	A (β-каротин, мг)	D (кальциферолы, мкг)	E (токоферолы, мг)	C (аскорбиновая кислота, мг)
Морковь	—	9	—	0,63	5
Огурцы	—	0,06	—	0,10	10
Петрушка (зелень)	—	1,70	—	1,80	150
Перец сладкий	—	2,00	—	0,67	250
Редька	—	0,02	—	—	29
Редис	—	—	—	—	25
Ревень	—	0,06	—	0,20	10
Салат	—	1,75	—	0,66	15
Свекла	—	0,01	—	0,14	10
Томаты	—	1,20	—	0,39	25
Тыква	—	1,50	—	—	8
Фасоль стручковая	—	0,40	—	0,10	20
Шпинат	—	4,50	—	2,50	55

в 100 г продукта								
B_6 (пиридоксин, мг)	B_{12} (цианокобаламин, мкг)	H (биотин, мкг)	PP (ниацин, мг)	B_5 (пантотеновая кислота, мг)	B_2 (рибофлавин, мг)	B_1 (тиамин, мг)	B_9 (фолацин, мкг)	Холин (мг)
0,13	—	0,60	1	0,26	0,07	0,06	9	—
0,04	—	0,90	0,20	0,27	0,04	0,03	4	—
0,18	—	0,40	0,70	0,05	0,05	0,05	110	—
0,50	—	—	1	—	0,08	0,10	17	—
0,06	—	—	0,25	0,18	0,03	0,03	—	—
0,10	—	—	0,10	0,18	0,04	0,01	6	—
0,04	—	—	0,10	0,08	0,06	0,01	15	—
0,18	—	0,70	0,65	0,10	0,08	0,03	48	—
0,07	—	—	0,20	0,12	0,04	0,02	13	—
0,10	—	1,20	0,53	0,25	0,04	0,06	11	—
0,13	—	—	0,50	0,40	0,06	0,05	14	—
0,16	—	—	0,50	0,20	0,20	0,10	36	—
0,10	—	0,10	0,60	0,30	0,25	0,10	80	—

Название продуктов	Содержание витаминов				
	A (ретинол, мг)	A (β-каротин, мг)	D (кальциферолы, мкг)	E (токоферолы, мг)	C (аскорбиновая кислота, мг)
Горошек зеленый консервированный	0	0,30	0	1,20	10
Сок томатный	0	0,50	0	—	10
Томатная паста	0	2,00	0	1,00	45
Фрукты и ягоды					
Абрикос	—	1,60	—	0,95	10
Ананас	—	0,04	—	—	20
Апельсин	—	0,05	—	0,22	60
Банан	—	0,12	—	0,40	10
Виноград	—	—	—	—	6
Вишня	—	0,10	—	0,32	15
Грейпфрут	—	0,02	—	—	45
Груша	—	0,01	—	0,36	5
Дыня	—	0,40	—	0,10	20

в 100 г продукта								
B_6 (пиридоксин, мг)	B_{12} (цианокобаламин, мкг)	H (биотин, мкг)	PP (ниацин, мг)	B_5 (пантотеновая кислота, мг)	B_2 (рибофлавин, мг)	B_1 (тиамин, мг)	B_9 (фолацин, мкг)	Холин (мг)
0,08	—	1,50	0,70	0,11	0,05	0,11	12	—
0,12	—	—	0,30	0,12	0,03	0,03	6	—
0,63	—	4,50	1,90	0,85	0,17	0,15	25	—
0,05	—	0,27	0,70	0,30	0,06	0,03	3	—
0,20	—	—	0,20	0,16	0,03	0,08	5	—
0,06	—	1	0,20	0,25	0,03	0,04	5	—
0,38	—	—	0,60	0,25	0,05	0,04	10	—
0,09	—	1,50	0,30	0,06	0,02	0,05	4	—
0,05	—	0,40	0,40	0,08	0,03	0,03	6	—
0,04	—	—	0,23	0,21	0,03	0,05	3	—
0,03	—	0,10	0,10	0,05	0,03	0,02	2	—
0,06	—	—	0,40	0,23	0,04	0,04	6	—

Название продуктов	Содержание витаминов				
	A (ретинол, мг)	A (β-каротин, мг)	D (кальциферолы, мкг)	E (токоферолы, мг)	C (аскорбиновая кислота, мг)
Земляника садовая	—	0,03	—	0,54	60
Клюква	—	—	—	—	15
Крыжовник	—	0,20	—	0,56	30
Лимон	—	0,01	—	—	40
Малина	—	0,20	—	0,58	25
Мандарин	—	0,06	—	0,20	38
Облепиха	—	1,50	—	10,3	200
Персики	—	0,50	—	1,50	10
Рябина черноплодная	—	1,20	—	1,50	15
Слива	—	0,10	—	0,63	10
Смородина черная	—	0,10	—	0,72	200
Черешня	—	0,15	—	0,30	15
Шиповник	—	2,60	—	1,71	470
Яблоки	—	0,02	—	—	10

в 100 г продукта								
B_6 (пиридоксин, мг)	B_{12} (цинокобаламин, мкг)	H (биотин, мкг)	PP (ниацин, мг)	B_5 (пантотеновая кислота, мг)	B_2 (рибофлавин, мг)	B_1 (тиамин, мг)	B_9 (фолацин, мкг)	Холин (мг)
0,06	—	4	0,30	0,18	0,05	0,03	10	—
0,08	—	—	0,15	—	0,02	0,02	1	—
0,03	—	—	0,25	—	0,02	0,01	5	—
0,06	—	—	0,10	0,20	0,02	0,04	9	—
0,07	—	1,90	0,60	0,20	0,05	0,02	6	—
0,07	—	—	0,20	—	0,03	0,06	—	—
0,11	—	3,30	0,36	0,15	0,05	0,03	9	—
0,06	—	0,40	0,70	0,15	0,08	0,04	8	—
0,06	—	—	0,30	—	0,02	0,01	1,70	—
0,08	—	—	0,60	0,15	0,04	0,06	1,50	—
0,13	—	2,40	0,30	0,40	0,04	0,03	5	—
—	—	—	0,40	—	0,01	0,01	—	—
—	—	—	0,60	—	0,33	0,05	—	—
0,08	—	—	0,23	—	0,03	0,01	1,60	—

Суп-пюре с консервированным горошком и кардамоном

Таратор с креветками

Свекольник домашний

Бульон с овощами

Окрошка с телятиной и овощами

Суп-пюре с салатом, перцем и зеленью

Суп овощной

Суп холодный с морепродуктами и томатами